TITRES

ET

TRAVAUX SCIENTIFIQUES

Du Dr Maurice DE FLEURY



SUPPLÉMENT

PARIS
FÉLIX ALCAN, ÉDITEUR
ANCIENNE LIBRAIRIE GERMER BAILLIÈRE ET Cie
108, BOULEVARD SAINT-GERMAIN, 108

1909

Mon précédent exposé de travaux et de titres a été imprimé en 1902. J'ai, depuis, publié un certain nombre d'ouvrages et d'opuscules dont on trouvera le résumé ci-après.

Nommé secrétaire de la commission de préservation contre la tuberculose, instituée en 1904 au ministère de l'Intérieur, membre de la commission des eaux minérales et de la commission des enfants anormaux, j'ai participé à leurs travaux.

Comme membre des conseils d'administration de l'œuvre de préservation contre la tuberculose par l'éducation populaire (œuvre présidée par le Dr Peyrot), et de l'œuvre de préservation de l'enfance (œuvre du professeur Grancher), je me suis efforcé de contribuer à leur développement, et j'ai collaboré à leur utile propagande par des conférences populaires et par de nombreux articles de vulgarisation, publiés dans les grands journaux quotidiens.

J'ai collaboré aux travaux de la Ligue pour l'hygiène scolaire, et pris part aux délibérations de ses Congrès.

Depuis mon exposé de titres de 1902, l'Académie des Sciences et l'Académie de Médecine m'ont redonné, l'une le prix Lallemand, l'autre le prix Herpin (de Genève), qu'elles avaient une première fois décerné à mes travaux de neurologie.

TRAVAUX SCIENTIFIQUES

PREMIÈRE PARTIE

NEUROLOGIE

I

Manuel pour l'étude des maladies du système nerveux. (Un volume de 993 pages grand in-8°, avec 133 figures en noir et en couleur. Ouvrage couronné par l'Académie des Sciences (prix Lallemand, et par l'Académie de Médecine (prix Herpin de Genève). Paris 1904.

Cet ouvrage est divisé en huit parties, dont les deux premières m'ont paru constituer une innovation utile.

La table des matières est suivie d'une table des figures, et, en outre, d'une table alphabétique des noms d'auteurs cités, avec indication des pages où sont faites les citations.

Je crois pouvoir donner ici l'Introduction imprimée en tête de ce gros volume ; elle explique comment j'ai été conduit à l'écrire et comment j'ai compris ma tâche.

« Les esprits sages s'étonneront — après tant de publications d'ensemble, tant de traités, de manuels et d'articles de dictionnaires à l'actif des neurologistes français — de voir le plus modeste d'entre eux s'aviser à son tour de mettre au monde un gros ouvrage didactique pour l'étude des maladies du système nerveux. Il ne paraît point qu'en pareille matière il y ait lacune à combler, et qui donc, s'il n'a le sentiment d'être vraiment utile, se chargerait pour rien, pour le plaisir, d'une aussi lourde tâche ?

« Et me voilà conduit à dire comment j'ai écrit cet ouvrage, presque à m'en excuser.

« Trop cantonné, depuis plusieurs années dans mes recherches sur les névroses, j'ai bientôt éprouvé, comme beaucoup d'autres sans doute, le besoin de restaurer à neuf l'ensemble de mes connaissances en neuropathologie. Pour moi tout seul, la plume en main, je me suis astreint à relire force traités et nombre de monographies. J'ai longuement accumulé les notes et les résumés, maintes fois entraîné jusqu'à les rédiger, par mon habitude d'écrire. Et peu à peu, à mon insu, si je puis dire, et comme malgré moi, se classaient dans mes cartons les matériaux d'un livre, sans doute fait de compilations, mais par plus d'un point différent des ouvrages classiques.

« Il me semblait que mon goût naturel pour la clarté d'exposition rendait d'aspect plus simple et d'abord plus facile quelques-unes de ces questions que les étudiants et les praticiens jugent à l'ordinaire assez rébarbatives.

« Je me donnais l'illusion de savoir rajeunir un peu la façon

de décrire un tableau symptomatique, de savoir rendre moins indigeste tel chapitre compact et lourd d'anatomie pathologique ; j'en venais à m'estimer capable de mettre en relief et sous un jour plus vif ces groupes de signes classiques qui font faire un diagnostic. Le plaisir d'enseigner est d'un attrait puissant. Pour ceux qui ne disposent point d'une chaire magistrale, rien de plus séduisant que de s'imaginer qu'ils enseignent, qu'on les écoute, qu'ils rendent lumineuses des notions obscures, touffues, enchevêtrées, et qu'ils tracent dans la broussaille, un bon jardin français aux allées droites.

« La manière moderne qui consiste à distribuer la rédaction d'un grand traité à plusieurs hommes spécialement compétents pour le chapitre qui leur échoit, a de grands avantages : chaque savant y parle avec l'autorité de sa personne et de ses œuvres antérieures. Mais son inconvénient n'est-il pas une certaine difformité d'ensemble par insuffisance de quelques parties, hypertrophie disproportionnée de quelques autres ? Tel écrivain ne s'abandonne-t-il pas à traiter avec une complaisance mal mesurée, et trop d'amour pour ses doctrines personnelles, un domaine qu'il a fait sien, tandis que certains autres sujets, acceptés sans conviction, sont effleurés à peine et insuffisamment approfondis ? Beaucoup de médecins, beaucoup d'étudiants s'égarent inquiets dans ces beaux traités disparates, et s'étonnent de n'y point trouver ce qu'ils cherchent précisément, une progression dans les difficultés, un fil partout tendu pour les guider dans le dédale. Ce qu'ils voudraient, c'est une façon de bréviaire en même temps rudimentaire et cependant capable de les instruire à fond.

« Entendons-nous. Au moment actuel de nos connaissances en neuropathologie, un livre, même élémentaire, ne saurait être un livre superficiel, tout schématique, à claire-voie pour ainsi dire. Ceux-là qui me feront l'honneur de parcourir l'ouvrage que voici se rendront vite compte que, sous des allures aisées,

les descriptions symptomatiques et anatomo-pathologiques dont il se compose ne sont point vides de documentation. J'entends qu'un candidat aux examens de doctorat, à l'internat des hôpitaux, voire même à des concours d'ordre plus relevé, trouve ici, ce qu'il trouve ailleurs, sans lacunes grossières, et qu'il ne risque pas, en se fiant à ces pages, d'ignorer ce qu'il faut savoir. Non content des ouvrages français partiels ou d'ensemble, consciencieusement compulsés. J'ai pris la peine de faire traduire le manuel d'Oppenheim, classique en Allemagne, et qui, ça et là, m'a fourni plus d'un détail complémentaire. J'ai eu à cœur de ne le céder à personne pour la mise au courant de ce nouveau venu parmi les traités de ce genre, sans d'ailleurs faire grand étalage d'indications bibliographiques.

« Mais par contre, je me suis constamment astreint à donner à mon lecteur l'illusion aussi constante que possible d'une étude facile, abordable aisément. Les livres de vulgarisation doivent s'écrire en vue d'un débutant doué médiocrement de la faculté de s'abstraire, et dont il faut capter et retenir l'attention. Aussi n'ai-je point reculé devant les explications élémentaires, devant les redites fréquentes. J'ai pris la peine de définir, au cours du texte ou par des notes, tous les mots techniques qu'il faut bien employer, et qui font si souvent regretter un lexique aux lecteurs mal initiés. N'ayant point à ma disposition ces admirables collections de photographies sur le vif que l'école de la Salpêtrière a si heureusement mises à la mode pour illustrer les ouvrages du genre, j'ai multiplié de mon mieux les images sans prétention, ces bons dessins au tableau noir comme en tracent les maîtres dans la familiarité de leurs causeries enseignantes.

« En outre, j'ai pensé qu'il n'était pas inutile de faire précéder la description des maladies de deux chapitres préliminaires, qui constituent une innovation.

« L'un d'eux est consacré à apprendre comment on examine un malade du système nerveux. C'est, sous forme de questionnaire, le cadre singulièrement compliqué que doit remplir quiconque a le souci d'examiner à fond un sujet atteint d'une de ces maladies dont le point de départ est au cerveau, au bulbe, à la moelle épinière, aux nerfs périphériques, et qui retentissent par paralysie, contracture, anesthésie ou dystrophie sur tous les points de l'organisme.

« L'autre est un abrégé de l'anatomie médicale, usuelle et si l'on peut dire clinique, du système nerveux central ; sa connaissance est indispensable à quiconque voudra comprendre le mécanisme de ces états morbides qui se passent presque tous en localisations ou en systématisations. J'ai donné tout mes soins à cette partie de l'ouvrage. Sans doute le texte en est sommaire et réduit à l'essentiel de ce qu'il faut savoir pour localiser une lésion qui commande un symptôme, ou pour faire une nécropsie. Mais j'ai voulu qu'elle fût illustrée de plus de quatre-vingts figures, d'après nature ou schématiques, toutes bien claires et munies de légendes vraiment explicatives. Bon nombre sont originales, ou simplement inspirées des planches que l'on admire dans les beaux traités d'anatomie de Poirier, de Testut, dans les excellentes leçons cliniques du professeur Raymond. Quelques-unes ont été empruntées directement aux meilleurs ouvrages contemporains. Je suis reconnaissant à M. Debierre, à MM. Cornil et Ranvier, à M. Déjerine, aux éditeurs F. Alcan et J. Rueff, de leur obligeance à mettre plusieurs de leurs clichés à ma disposition.

« Dans le cours du volume, j'ai tenu à ce que beaucoup de chapitres se complètent d'un paragraphe consacré à la thérapeutique, et un peu moins bâclé, si j'ose dire, qu'on n'a coutume de le faire.

« Vis-à-vis d'un grand nombre de maladies, notre impuissance est encore radicale, mais pour bien d'autres les progrès

accomplis récemment par la thérapeutique, méritent de figurer en bonne place.

« Et maintenant il est, n'est-ce pas, superflu d'ajouter que ce manuel n'a nullement la prétention d'apprendre la neurologie aux neurologistes de profession. Il ne vise qu'à rendre plus accessible, plus attrayante aux étudiants de nos écoles et aux médecins non spécialisés, une partie de la pathologie interne qui a réalisé depuis trente ans des progrès formidables, qui a mis peu de temps à acquérir sa complexité actuelle, et qui, pour ce motif, passe pour être la plus difficile et la moins abordable.

« Mon but est amplement atteint si j'ai su entraîner quelques jeunes esprits au plaisir de comprendre. »



Au cours de la séance annuelle du 11 décembre 1906, M. Motet, secrétaire annuel, dans son rapport général sur les prix décernés par la Compagnie, appréciait en termes particulièrement bienveillants ce *Manuel pour l'étude des maladies du système nerveux*. Il s'exprimait ainsi :

« M. Maurice de Fleury a soumis au jugement de la Commission, deux livres : *Les grands symptômes neurasthéniques*, un manuel pour l'étude des maladies du système nerveux.

« Le premier de ces livres a été publié par M. Maurice de Fleury il y a quelques années ; toute la séméiologie de la neurasthénie, toute sa symptomatologie, son traitement, y ont été exposés avec un tel soin qu'il serait difficile d'y ajouter quelque chose ; l'un des chapitres les plus intéressants est celui consacré à l'étude de l'état mental des neurasthéniques, où les angoisses, les défaillances, le délire même de ces malheureux, leurs souffrances réelles, doublées par leur imagination en désarroi complet, sont décrits avec une maîtrise que pouvait

seule donner l'observation la plus attentive. Tout en reconnaissant les mérites de ce livre d'une grande valeur, la Commission s'est attachée plus particulièrement au second ouvrage de M. Maurice de Fleury. Il a pour titre un peu trop modeste : *Manuel pour l'étude des maladies du système nerveux.* « C'est, en vérité, bien plus et autre chose qu'un manuel ». C'est, avec un incontestable talent d'écrivain, l'art de mettre au point des tableaux finement dessinés, de symptomatologie, de physiologie pathologique, d'anatomie même du névraxe. Je ne saurais mieux faire que de redire avec la Commission et avec son rapporteur tout le bien qu'il faut penser d'une œuvre qui ne pouvait être menée à bonne fin que par un médecin doué de trois qualités maîtresses : savoir, savoir enseigner, aimer enseigner. Comme elles s'affirment dans ce manuel, la Commission, qui les a reconnues, a pensé qu'elle devait vous proposer de récompenser un travail de valeur, qui, à côté des mérites personnels de son auteur, a bien mis en lumière les travaux qui, depuis cinquante ans, font si grande la place de la neuropathologie française. »

II

L'état mental neurasthénique. (Conférence faite à la Société de l'internat des hôpitaux de Paris le 27 octobre 1904. — *Archives générales de médecine.*)

Cette conférence est, à proprement parler, une critique de l'ouvrage, d'ailleurs fort éloquent et persuasif, que le professeur P. Dubois (de Berne) a consacré aux *Psycho-névroses et à leur traitement moral.*

Quand on parcourt l'ouvrage du professeur Dubois, on y rencontre çà et là les mots de neurasthénie, d'hystérie, de psychasthénie, mais plus souvent encore une vieille expression qui semblait destinée à tomber dans l'oubli, celle de « nervosisme ». On se vantait naguère d'avoir tiré du vieux chaos du nervosisme les trois névroses sœurs, et d'avoir établi leurs caractères distinctifs. M. Dubois les y replonge. A ses yeux, la psycho-névrose est une, et c'est toujours une maladie de l'esprit, sans substratum somatique, uniquement justiciable de la médication mentale. Cela revient à dire que la neurasthénie proprement dite n'existe guère, qu'elle doit se confondre avec l'hystérie et la psychasthénie, que les grands symptômes neurasthéniques ne sont que fantômes, et qu'il est puéril de vouloir traiter cette catégorie de malades par tout l'ensemble de moyens que nous avons coutume d'employer pour leur restituer l'énergie perdue.

Les neurasthéniques vrais sont-ils des malades de cette sorte ? Leur psychologie peut-elle s'identifier à cette formation mentale décrite par M. Dubois ? Telle est exactement la question

à débattre. Elle nous apparaît également importante au double point de vue théorique et pratique.

Il y a quelques années déjà, en 1900, dans un article de notre *Revue de Médecine*, M. Dubois a traité ce sujet, et jamais sa pensée ne s'est exprimée plus clairement. Il y dit, en manière de conclusion :

1° Toute dyspepsie nerveuse est secondaire à l'état du système nerveux et ne l'engendre point;

2° Il n'y a qu'une dyspepsie névropathique, et toujours elle est justiciable du seul traitement par la suggestion.

A la première de ces propositions, je souseris volontiers. Oui certes, la dyspepsie neurasthénique est secondaire à la fatigue primitive du système nerveux. Le muscle stomacal se distend ou se dilate, les glandes digestives sont en état d'hypopepsie, parce que la tonicité musculaire et le pouvoir de sécrétion des glandes sont sous la dépendance directe de l'influx nerveux centrifuge. Mais qui dit origine nerveuse ne dit point nécessairement origine mentale. Le cerveau n'est pas uniquement l'organe de la pensée. Il est encore l'organe de la motricité et, avec l'aide du cervelet, du bulbe de la moelle épinière et du grand sympathique, l'organe de la tonicité et de l'incitation sécrétoire. Cette confusion entre les diverses fonctions du système nerveux central n'apparaît vraiment pas soutenable.

En effet, les hystériques purs n'ont pas de dilatation de l'estomac, ni de ptoses de leurs organes. Ils ont des dyspepsies imaginaires, des dyspepsies par imitation, qui ne guérissent en effet que par la suggestion mentale. Les neurasthéniques, au contraire, ont des dyspepsies formelles avec chute et dilatation de l'organe et une hypochlorhydrie habituelle sur laquelle se greffent des crises d'hyperchlorhydrie en feu de paille. Ils ne guérissent absolument pas par la suggestion, mais uniquement par le moyen du régime alimentaire approprié. Suggestion déguisée que tout cela ? s'écrie le prof. Dubois. En vérité,

qu'en sait-il, lui qui commence par mettre ses malades au repos complet et au régime lacté absolu, et qui ne les entraîne que peu à peu à reprendre une alimentation normale, tout comme s'ils étaient de véritables dyspeptiques ?

Essayons donc, une fois pour toutes, de nous garder de faire abus de ce mot de suggestion qui tend à devenir comme la « bonne à tout faire » de la thérapeutique neurologique.

Ce que je pense de la dyspepsie des neurasthéniques, je le pense aussi de leurs autres symptômes. Ces malades-là sont passibles de la suggestion, exactement dans la mesure où ils sont en même temps hystériques, ce qui arrive assez souvent, j'en conviens volontiers. Et maintenant, pour nous renseigner utilement sur la nature de l'état mental neurasthénique, tirons nos arguments de l'étude des causes, de l'analyse des symptômes et des effets du traitement, envisagé ici du point de vue purement expérimental.

1° *Étude des causes.* — Beaucoup de causes sont communes à la genèse des deux névroses sœurs. L'une et l'autre prennent racine dans le terrain névropathique. Nous pouvons dire cependant que les hystériques sont surtout des enfants de nerveux et les neurasthéniques des enfants d'arthritiques. La cause déterminante de l'hystérie est presque unique. C'est l'émotion vive, le choc brutal, grâce à quoi une représentation mentale « singulière » absorbe à elle seule toute l'attention et détermine le rétrécissement du champ de la conscience sur l'idée fixe. Les causes déterminantes de la neurasthénie sont plus diverses : ce peut être l'épuisement progressif du système nerveux par des émotions prolongées, par une hygiène inconsidérée, par la convalescence d'une maladie infectieuse, d'une grippe. Et tout cela ne détermine point la formation d'une idée fixe, mais l'inclination en bloc de toute la mentalité vers la mélancolie et la torpeur mentale.

Je voudrais rapporter ici une observation qui montre nettement deux causes différentes, déterminant chez un même sujet l'hystérie et la neurasthénie, évoluant chacune pour son compte. Un jeune homme de bonne famille, M. Raymond D..., vint, un jour, me trouver pour des troubles nettement neurasthéniques : dyspepsie nervo-motrice avec dilatation, sensation de fatigue intense, plaque cervicale et sacrée, insomnies, angoisses nocturnes, tristesse sans motif, asthénie génitale. Sa tension artérielle était basse, sa force dynamométrique diminuée, sa nutrition ralentie. En outre, il avait, mais tout à fait au second plan, quelques stigmates d'hystérie, léger rétrécissement du champ visuel, hypoesthésie cutanée diffuse, tout cela évoluant sur un terrain neuro-arthritique héréditaire. Il était, en un mot, extrêmement neurasthénique, et hystérique un petit peu. Sa neurasthénie provenait de ce que, fatigué par une grippe, il avait été contraint, pendant son année de service militaire, de suivre des marches militaires forcées. Quant aux légers symptômes d'hystérie, ils provenaient d'un reste d'idée fixe ; Raymond D... avait été très amoureux d'une jeune actrice parisienne. Il avait souffert de cet amour jusqu'au jour où, appelé à faire son service militaire en province, l'isolement l'avait guéri. Je le traitai de sa neurasthénie sans faire usage de la suggestion, uniquement par le repos et la médication tonique ; à mesure que se relevaient sa pression sanguine et sa courbe dynamométrique, son état mental s'améliorait de jour en jour. Il était à peu près guéri, lorsqu'il rencontra son ancienne maîtresse. Elle lui parla du passé et ne manqua point de le rendre jaloux Il arriva chez moi bouleversé, le pouls à 104, la tension artérielle à 22 ou 23 centimètres de mercure, l'esprit manifestement obsédé. Je crus d'abord à une simple rechute de neurasthénie, mais il me fallut bien constater que le régime et la médication tonique n'agissaient plus du tout, et que le graphique, qui jusque-là s'était montré régulièrement ascen-

dant, devenait tumultueux, désordonné, incohérent. En même temps, les phénomènes hystériques, rétrécissement du champ visuel, zones d'anesthésie, passaient au premier plan. Je plaçai Raymond D... dans une maison d'isolement, je supprimai le régime alimentaire qui n'agissait plus sur la dyspepsie, je contraignis mon malade à un travail intellectuel régulier, et je m'efforçai par la suggestion de déloger son idée fixe. Ce traitement réussit à souhait, comme avait réussi le traitement de sa neurasthénie.

Autre exemple destiné à montrer cette fois comment une même cause agit différemment selon qu'elle influence un hystérique bien caractérisé ou un neurasthénique endurci. Deux de mes malades, l'un hystérique, l'autre neurasthénique, ont évolué d'une façon différente sous l'influence d'un événement heureux.

Mon hystérique, peintre de talent, souffrait depuis longtemps de l'indifférence de la critique et de la malicieuse ironie de ses camarades de la Société des Artistes français. Or il lui arriva qu'au lendemain de quelques articles bienveillants, il reçut une récompense du jury, son tableau fut payé un bon prix, si bien qu'en quelques semaines les accidents nerveux dont il souffrait depuis plusieurs années disparurent entièrement.

Mon neurasthénique, jeune magistrat de mérite, malade de surmenage intellectuel et de soucis, reçut un jour la croix de la Légion d'honneur. Au lieu de puiser dans cette distinction un peu de réconfort, il se contenta de me dire qu'elle ne faisait que souligner le ridicule de son insuffisance professionnelle, — et son découragement s'en accrut. Il ne guérit que par le repos, la cessation de tout travail, et le traitement tonique intensif.

2° *Analyse des symptômes.* — Si nous passons, maintenant, à l'analyse des symptômes, nous sommes conduits à constater

encore entre les deux névroses des différences plus tranchées. L'hystérie se caractérise par des anesthésies, des paralysies, des contractures et des crises de nerfs, déflagrations nerveuses souvent formidables et qui, malgré leur intensité et leur durée, ne laissent après elles aucun vestige d'épuisement. Chez les neurasthéniques, il y a bien aussi des crises de colère, d'énervement, ou de larmes qui se peuvent comparer aux attaques des hystériques. Mais par ailleurs, que de différences ! L'atonie gastro-intestinale, les plaques douloureuses à la nuque et au sacrum, l'atonie génitale, les troubles de l'appareil circulatoire, la sensation de fatigue intense, l'état mental fait de lassitude de vivre, de tristesse, de crainte et d'impuissance au travail, tout cela est vraiment bien caractéristique. Et notez que cet ensemble symptomatique est exactement celui que détermine la fatigue et qui disparaît avec elle chez les premiers venus d'entre nous, pour peu que nous soyons nerveux et arthritiques.

Puisqu'il faut nous borner, prenons, si vous le voulez bien, le plus caractéristique, le plus fondamental de ces symptômes, la sensation de fatigue. Et posons-nous cette question capitale de savoir si cette fatigue est imaginaire ou réelle, si elle constitue un symptôme purement psychique, à peu près dénué de tout substratum organique, ou si nous pouvons en déterminer la réalité objective.

Pour me renseigner sur ce point, j'ai fait usage, comme on pense, de tous les dynamomètres et de tous les ergographes imaginables. Les uns et les autres ont ce grave défaut de limiter l'effort ou la série d'efforts par la douleur même qu'ils provoquent. Remarquez, d'autre part, qu'ils enregistrent l'énergie de muscles placés directement sous l'influence de la volonté, et que tel neurasthénique par exemple, pour prouver à son médecin qu'il n'exagère pas en se disant accablé de fatigue, est bien capable de ne donner qu'une faible partie de la force dont il pourrait en réalité disposer.

Aussi, ai-je jugé plus sage d'étudier le fonctionnement de ces organes qui ne dépendent point de l'activité volontaire, par exemple les muscles de l'appareil circulatoire. C'est ainsi qu'il m'a été donné de constater la série des phénomènes ci-après.

Chez les neurasthéniques vrais, la pression sanguine est au-dessous de la normale par suite d'une insuffisance de l'impulsion cardiaque, puisque le pouls périphérique est nul. Le seuil de la sensibilité est plus large que de coutume. L'analyse des urines démontre l'insuffisance de la nutrition. Les échanges respiratoires sont ralentis. L'activité de la réduction du sang rouge en sang noir, mesurée grâce à l'ingénieux appareil d'Hénocque, est inférieure à la moyenne. Enfin le nombre des globules rouges apparaît diminué et non point par le fait d'une véritable anémie, mais seulement par une dilution du sang sur laquelle nous aurons occasion de revenir. Ainsi donc, tout l'appareil circulatoire est en relâchement, en ptose, comparable en cela aux autres muscles de la vie végétative, à l'estomac, à l'intestin, au crémaster et au dartos, aux ligaments de l'utérus, à la tunique musculaire des veines ; et de même chez les déprimés, les muscles du visage tombent, l'amplitude respiratoire diminue ; la voix devient basse et voilée par tension insuffisante des cordes vocales.

A cette distension à peu près générale de la musculature fait pendant l'insuffisance fonctionnelle des appareils glandulaires. La peau est sèche, la bouche sans salive, l'estomac sans suc gastrique, l'intestin sans sécrétine, les testicules sans suc orchitique.

Voilà, n'est-il pas vrai, tout un ensemble de signes objectifs que les hystériques ne présentent point, que l'idée fixe ne saurait produire et que la suggestion mentale n'améliore en aucune façon.

En outre, l'évolution même des symptômes diffère dans les deux névroses ; les accidents de l'hystérie ont une certaine

stabilité qui fait que nous voyons des anesthésies, des paralysies ou des contractures en permanence pendant des mois et des années. Le neurasthénique, au contraire — à moins que sa maladie ne soit extrêmement invétérée — est fort différent de lui-même selon l'heure du jour, selon l'état de vacuité ou de plénitude de l'estomac, son humeur dépend de l'état hygrométrique ou thermométrique de l'atmosphère, d'un verre de vin, d'une tasse de café ou d'une dose de strychnine.

Et nous voilà conduits à étudier chez ces malades les effets du traitement tonique.

3° *Effets du traitement.* — Je n'entends parler ici que du moyen de relèvement de l'organisme que des circonstances m'ont amené à utiliser et à étudier le plus : je veux dire les injections hypodermiques de sérum artificiel concentré. Employé judicieusement, c'est-à-dire en proportion avec la résistance du malade, elles déterminent habituellement chez les déprimés ce sentiment de vie pleine, de légèreté du corps, d'aisance dans les gestes, qui constitue à proprement parler ce qu'on nomme « la joie de vivre ». Agissent-elles par suggestion ? C'est une question que je me suis posée naguère dans un mémoire publié par les bulletins de la Société de thérapeutique. Je n'en veux reproduire ici que les principaux arguments.

Et d'abord il m'est bien souvent arrivé d'obtenir un effet tout différent de celui que j'avais annoncé au malade et même de celui sur lequel je comptais. Je veux à ce propos vous rapporter une observation déjà publiée.

J'ai eu chez moi pour quelques jours, il y a de cela une douzaine d'années, une servante extrêmement anémique, maigre et débile. Comme ses jambes la portaient à peine, elle me demanda le moyen de recouvrer un peu de force. Médicalement elle montrait tous les symptômes de la dépression neurasthénique et de l'anémie avancée. Psychologiquement, c'était une

apathique, une Bretonne en proie au mal du pays, peureuse et tressaillant au moindre bruit, obsédée par la crainte de la tuberculose, incapable d'un geste brutal ou d'un mot insolent. Je lui donnai quelques préparations ferrugineuses sans succès. Au bout de quelques jours, je me décidai à lui faire une injection sous-cutanée de sérum artificiel et j'eus recours d'emblée à une forte dose de solution très concentrée.

Je suis certain de n'avoir pas prononcé d'autre phrase que celle-ci, bien incapable de la suggestionner : « Peut-être cette injection va-t-elle vous donner un peu de ton. Je n'en suis pas bien sûr. Je ne vois guère pour vous de traitement efficace que le retour au pays et la vie au grand air. »

Environ trois quarts d'heure après l'injection, mon attention fut attirée par un grand bruit qui remplissait la maison. J'allai voir ce qui se passait et je trouvai singulièrement transformée notre névropathe si timide et si défaillante, si peureuse et si douce à l'ordinaire. Elle avait les joues rouges, les yeux brillants, le verbe haut, le geste exaspéré. Elle massacrait la vaisselle, fermait les portes à la volée, apostrophait avec indignation l'autre servante, bousculait le bébé et donnait tous les signes de la colère dans l'ivresse. Or, elle n'avait bu que du lait, et il me fallut reconnaître qu'elle était ivre de sérum comme certains nerveux sont ivres de café.

Son système nerveux exceptionnellement faible était exceptionnellement irritable et une dose de tonique qui, pour un sujet sain, n'eût fourni qu'une stimulation légère, bouleversait de fond en comble l'état mental de cette fille, la transportait de l'humilité à l'orgueil (elle ne cessait de parler de sa dignité personnelle et de l'importance de sa famille à Pontivy), de la tristesse à la colère, de la douceur à l'exaspération, de l'impuissance d'agir à l'activité la plus désordonnée. Le fait est qu'elle a dépensé dans cette journée un nombre formidable de contractions musculaires.

Quand je l'interrogeai, elle me dit avoir le sentiment que son corps était trop léger, comme prêt à ne plus toucher terre. Sa voix, habituellement sourde et chevrotante, sonnait avec éclat. La nuit, elle dormit à peine.

Deux jours après, j'eus la curiosité de renouveler la tentative avec une dose moitié moindre. Cette fois elle ne répondit point par une crise de colère, mais seulement par de l'impatience et de l'énervement, des rires bruyants et des larmes, par un besoin singulier de remuer sans cesse, de gesticuler, de parler haut, sans autre but appréciable que d'épuiser l'excès de force momentanément accumulé dans ses centres nerveux. Quelques jours plus tard, cette femme reçut une dose plus modérée encore d'un sérum beaucoup moins concentré, et je n'obtins qu'un état neutre sans dépression des facultés mentales, mais sans animation.

Une quatrième tentative avec une dose moins faible eut un résultat plus intéressant. Ma malade dûment tonifiée, se sentit forte, calme, heureuse de vivre, contente de pouvoir accomplir son travail sans fatigue ; sous l'influence de la dose qui lui convenait exactement, son visage garda pendant une dizaine d'heures une expression de bonne humeur, de joie tranquille, de calme activité, et désormais la même dose détermina presque toujours le même effet.

Après bien des tâtonnements, après avoir frappé tour à tour aux portes de la colère, des larmes, de l'énervement et de l'indifférence, j'avais fini par voir apparaître la joie de vivre, le bonheur d'agir, ce qui doit être, en somme, pour un neurasthénique, l'état le plus souhaitable. Je l'avais rencontré à ce degré d'excitation légère d'un système nerveux qui est au-dessus de l'indifférence, au-dessous de la colère et de l'énervement. Le cycle était complet ; une pauvre servante, dont le cerveau débile réagissait facilement, venait de me faire toucher du doigt la hiérarchie des états affectifs.

Chez un très grand nombre d'autres sujets, j'ai relevé des observations comparables à celle-là.

D'autres fois, j'ai vu des doses excessives déterminer non pas de l'excitation, mais un véritable surmenage, une dépression profonde, avec somnolence presque invincible, et tout cela disparaissait pour faire place à l'euphorie, aussitôt que se dépensait l'excès de force infligée au malade. J'ai publié de ce fait une très frappante observation qui date des débuts de ma pratique médicale.

Il s'agit d'un homme de cinquante-neuf ans, — atteint de maladie de Parkinson, — que Charcot m'avait confié, avec mission de lui faire tous les deux jours, une injection de 5 centimètres cubes de sérum de Chéron, en vue de combattre l'épuisement nerveux, qui était extrême chez lui. L'amélioration fut incontestable. Au bout de quelques jours, je voulus, par un malencontreux excès de zèle, doubler la dose, et pratiquer en outre une injection tous les matins. Le résultat fut tout simplement lamentable. Après la force, c'était l'accablement, le surmenage par excès du traitement tonique. Voilà sans doute qui explique bien les insuccès dans l'emploi du sérum et des moyens thérapeutiques similaires, insuccès que se complaisent à enregistrer ceux qui, comme le professeur Dubois, ne veulent voir, dans les guérisons obtenues sans l'emploi de médicaments chimiquement actifs, que les effets de la suggestion.

C'est une interprétation à laquelle je ne peux vraiment pas souscrire. Si l'on étudie, en effet, le mode d'action des injections hypodermiques de solutions salines concentrées chez les hyposthéniques, on constate, non seulement une série de phénomènes subjectifs, sur lesquels, d'ailleurs, tous nos malades améliorés s'accordent, mais encore toute une série de signes objectifs qui sont précisément en sens contraire de ceux que nous considérions comme les caractéristiques de la

fatigue vraie. Les piqûres de sérum déterminent de l'hypertension artérielle, une suractivité de la réduction de l'oxyhémoglobine, du rétrécissement du seuil de la sensibilité, une sécrétion plus abondante des glandes cutanées, gastriques et orchitiques, une combustion plus complète des aliments azotés, de l'hypertonicité des muscles du visage, des cordes vocales, du scrotum. Enfin, et je vous demande la permission d'insister un moment, sur ce point, elles provoquent le phénomène particulièrement intéressant de l'hyperglobulie instantanée.

Nous constations tout à l'heure que la plupart de nos neurasthéniques à hypotention avaient de l'hypoglobulie. Au lieu d'une moyenne de 4 à 5 millions de globules, beaucoup d'entre eux n'en ont que 3 millions par millimètre cube. Or, il arrive que si l'on pratique sur eux une injection saline, proportionnée à leur résistance individuelle et ne déterminant pas de surmenage, on constate, *quelques minutes après l'injection*, une augmentation de 800.000 à 1.500.000 globules rouges. Que s'est-il passé ? Faut-il croire que leurs centres hématopoiétiques aient en si peu de temps pu suffire à une pareille surproduction ?

En vérité, rien n'est plus invraisemblable. J. Chéron qui, le premier, a tenté cette expérience, en a donné l'interprétation suivante, que, pour mon compte, j'adopte sans restriction. La baisse de la pression sanguine s'accompagne d'hydrémie, de dilution du sang par du sérum emprunté aux tissus voisins. Sous l'influence de l'injection et de la vaso-constriction générale qu'elle provoque, puisqu'il y a hypertension, il se produit une véritable concentration du sang, dont le sérum transsude à travers les parois musculaires. Sans être en réalité plus nombreux, les globules rouges sont plus tassés, et l'on en compte un plus grand nombre dans le champ de l'hématimètre. J'ai vérifié bien souvent l'expérience de Chéron, et, toutes les fois qu'il s'est agi de malades à hypotension, j'ai obtenu des résultats analogues aux siens. D'ailleurs quelques recherches biblio-

graphiques m'ont appris que le même phénomène de l'hyperglobulie instantanée avait été constaté par Winternitz après la douche froide, par John Mitchell, de New-York, après le massage, par M. Brouardel après le purgatif salin. Voilà qui plaide, j'imagine en faveur d'une action réelle et non imaginaire des agents de stimulation mécanique du système nerveux central.

Qu'est-ce donc que la neurasthénie ? A cette question difficile, nous sommes désormais en droit de répondre, je crois bien, que c'est une maladie du tonus avec état mental consécutif.

Sous l'influence d'une usure du système nerveux central, usure qui se produit avec une aisance singulière chez les hommes et les femmes à hérédité nerveuse et arthritique, il se produit une diminution de l'influx nerveux centrifuge : les muscles se placent en hypotonicité, les glandes vivent à l'état d'hyposécrétion. Ces deux mots me paraissent nécessaires et suffisants à l'interprétation de l'ensemble symptomatique observé chez les névropathes.

Qu'est-ce que le tonus? Un réflexe, nous disent tous les traités de physiologie. On se souvient, de la classique expérience de Brondgeest. Elle démontre que, si l'on sectionne la racine antérieure d'un nerf mixte, le tonus disparaît dans les muscles qu'il innerve ; et que ce tonus disparaît de même, si, au lieu de sectionner la racine antérieure, on sectionne la racine postérieure, sensitive. Cette vieille expérience, inutilisée par les physiologistes, est, pour nous, particulièrement instructive. Elle nous apprend, en effet, que le tonus est entretenu en nous par toutes les stimulations nerveuses sensitives, qui nous assaillent incessamment de toutes parts, sauf pendant le sommeil. Elle nous permet de comprendre l'action jusqu'à ce jour mystérieuse de tous les moyens mécaniques de stimulation nerveuse qui agissent en irritant méthodiquement l'une quel-

conque de nos surfaces sensitives. Les injections salines agissent surtout, j'en ai la conviction, par l'introduction dans le sang d'un corps étranger aseptique qui, frôlant au passage les houppes nerveuses sensitives qui s'arborisent sous l'endothélium des vaisseaux, excitent ces vaisseaux à l'hypertension, d'où concentration du sang et vitalité générale plus haute.

Mais, direz-vous, le singulier psychologue, venu pour nous parler état mental et qui ne traite que d'hypotonus et d'hyposécrétion glandulaire. Je suis moins éloigné de mon sujet qu'il ne paraît.

Cet état mental, il apparaît, si l'on observe avec soin ses malades, comme secondaire au fonctionnement mineur des organes, à la dilatation gastrique, à la ptose des viscères, à l'hypotension artérielle. Il en est, en effet, le résultat, l'aboutissant. Nous savons que tous nos organes, que toutes les parcelles dont notre corps est composé sont reliés au cerveau par les nerfs de sensibilité, et que tous ont, dans notre écorce grise, leur représentation mentale. C'est dire que le cerveau est incessamment renseigné non seulement sur leurs souffrances, mais aussi sur leur degré d'activité fonctionnelle. Lorsque, depuis longtemps, les nerfs de sensibilité n'apportent au cerveau que la sensation de fatigue, de flaccidité, de fontionnement alangui, le cerveau finit par faire la somme de ces misères physiologiques ; il se renseigne encore sur la pauvreté de sa mémoire, la difficulté de son pouvoir d'attention et de volition. Comment voulez-vous qu'assailli de pareilles notions internes, il puisse concevoir autre chose que l'ennui, la tristesse, la crainte, l'humilité, la torpeur, l'indécision ? Tout cela ne semble-t-il pas soigneusement observé et rigoureusement déduit ?...

Au total, je pense qu'il importe — à l'encontre de ce que souhaite, au cours de son remarquable volume, le professeur Dubois — de maintenir, au double point de vue doctrinal et pratique, la distinction entre la neurasthénie et l'hystérie. Le mot

de nervosisme est d'une imprécision peu scientifique et dont nous ne saurions nous contenter.

L'hystérie est une maladie à grands symptômes somatiques, qui naissent manifestement de l'idée fixe et qui guérissent par la suggestion.

La neurasthénie est une maladie mentale à point de départ somatique. C'est une maladie du tonus avec état mental secondaire. Elle guérit par le repos et par la médication tonique judicieusement appliquée.

Et, sans doute, les neurasthéniques ont, eux aussi, des idées fixes secondaires. A la longue, elles prennent corps, et même quand on a relevé la pression sanguine, amélioré l'estomac, accéléré la nutrition, elles peuvent persister par habitude invétérée. Il faut alors les pourchasser par la rééducation mentale. Mais il importe de ne pas oublier que leur origine première est dans cette hypotonie générale dont la réalité objective me paraît maintenant amplement démontrée.

III

Pathogénie de la Neurasthénie

(Congrès de Genève septembre 1908).

Au Congrès français de médecine tenu à Genève en septembre 1908, je fus amené à prendre la parole après lecture des rapports de M. Jean Lépine et du professeur P. Dubois (de Berne). Je résume ma communication.

Les deux rapports que nous venons d'entendre, ai-je dit en substance, encore que bien dissemblables dans leur manière, leurs tendances et leurs conclusions, sont deux très belles pages de littérature et de dialectique médicales.

Je suis trop d'accord avec lui sur presque tous les points, pour discuter le mémoire de M. Jean Lépine, qui me paraît résumer la question avec une érudition, une pénétration et une éloquence admirables. Je demande la permission de répondre un peu plus longuement à l'argumentation très forte et très serrée de M. le professeur Dubois. Je professe pour lui les sentiments de la plus haute estime ; je reconnais très volontiers que ses beaux livres nous ont appris beaucoup de choses, et, pour mon compte, quand je me trouve en face de certains cas de psychonévrose, je me conforme souvent à sa doctrine et à sa pratique. Mais, pour ce qui est de la neurasthénie proprement dite, il me permettra de rester, comme on dit, sur mes positions, et d'opposer encore à sa doctrine celle que j'ai formulée voilà huit ans[1], et qui me paraît, plus que jamais, valable.

1. *Les grands symptômes neurasthéniques* (F. Alcan, éditeur).

M. le professeur Dubois se défend énergiquement du reproche que je lui ait fait naguère de confondre sous une même dénomination et en une même conception doctrinale les trois grandes névroses, psychasthénie, hystérie et neurasthénie. Il s'en défend, mais son rapport, après avoir concédé d'importantes différences dans les symptômes, rétablit la confusion dès qu'il s'agit de pathogénie et de thérapeutique. Ce faisant, il s'appuie sur un texte de M. Pierre Janet, pour établir que certains patients, que d'aucuns considéraient comme atteints de deux névroses associées, ne sont en proie qu'à une seule maladie. Ce ne sont pas des hystériques en même temps que des neurasthéniques. Ce sont des malades atteints de la psychonévrose. C'est là ce que l'on nomme un argument d'autorité, et je pourrais répondre par un argument analogue, en citant deux de nos maîtres, le professeur Pitres et le professeur Raymond, qui, l'un et l'autre, ont reconnu l'indépendance de la neurasthénie proprement dite, telle que j'ai contribué à la décrire et à l'interpréter.

Mais il est temps d'entrer dans le vif du sujet.

La question me paraît se poser comme suit. M. Dubois admet, dans son rapport, l'action réciproque du physique et du moral, de l'âme et du corps, influant perpétuellement l'un sur l'autre. Très nettement il pose ce principe. Mais tandis que — lorsqu'il s'agit de l'influence du moral sur le physique — il trouve d'innombrables arguments au service de sa doctrine, il fait, en fin de compte, à l'influence du soma sur l'âme une part si menue, qu'elle devient littéralement imperceptible. Je demande à rétablir équitablement l'équilibre.

Oui, certes, il y a des maladies par représentation mentale viciée. Mais il en est d'autres, où, pour peu que nous regardions avec soin, nous voyons l'état languissant ou défectueux des organes du corps influer de la manière la plus indiscutable sur la mentalité. A celles-là, le rapport du professeur Dubois ne

me paraît pas faire une place assez importante. Or, il me semble que la neurasthénie est précisément le type des maladies de cette sorte.

Je vais tâcher de résumer aussi brièvement que possible ma conception de la neurasthénie proprement dite.

J'ai soutenu et je soutiens encore que, s'il y a des maladies, comme l'hystérie par exemple, où l'idée fixe (consciente ou subconsciente) est la cause manifeste et presque unique des grands symptômes somatiques, paralysies, contractures, anesthésies, etc., il y a d'autres cas de névrose dont le mécanisme est inverse, et où l'état mental est manifestement déterminé par un fonctionnement défectueux de l'organisme, un épuisement réel de l'énergie physique, un trouble prolongé de la nutrition, une intoxication ou un état infectieux. C'est ainsi que je conçois les états neurasthéniques, et je crois pouvoir affirmer que l'hystérie et la neurasthénie ne sont pas identiques, mais bien plutôt le contraire l'une de l'autre. Née de l'idée, la maladie hystérique, en dépit de ses grands symptômes somatiques, guérit par l'idée, par la suggestion, ou la persuasion. Né d'un alanguissement ou d'un trouble fonctionnel de l'organisme physique, l'état mental neurasthénique guérit par un traitement médical plus que par la cure psychothérapique.

Et pourtant je fais constamment, moi aussi, de la psychothérapie chez mes neurasthéniques. Voici pourquoi.

Quand un malade est neurasthénique depuis peu de temps, il suffit habituellement de remédier à la cause, toute physique, de son mal pour le guérir du même coup de l'état mental qui en résulte. Mais quand la maladie dure depuis longtemps, cet état mental, qui tout d'abord n'était qu'un reflet de l'état physique, finit à la longue par acquérir une personnalité, par valoir de lui-même, et, dès lors, nous pouvons guérir la maladie somatique initiale, sans améliorer sensiblement la maladie mentale secondaire, parce qu'elle est devenue une habitude

de penser et de sentir trop invétérée pour que sa cause première et lointaine la tienne encore en son entière dépendance. C'est ainsi qu'une neurasthénie de vieille date est justifiable du traitement psychologique et moral, et cela n'empêche pas sa cause première d'être d'origine somatique.

Comment peut-on, rationnellement et cliniquement, admettre que — pour un sujet si peu prédisposé que ce soit par hérédité neuro-arthritique — des causes telles que la fatigue excessive et prolongée, la pénétration dans le sang des matières toxiques, venues du dehors ou du dedans, toutes les infections et notamment la grippe, les déchets mal éliminés ou mal détruits par le rein, l'intestin ou le foie, doivent nécessairement laisser le système nerveux central indifférent. Nierez-vous la neurasthénie des vésicaux, celles des femmes dont la matrice est malade, et celles de tous les malades à ptoses? Les ptoses viscérales sont une preuve quasi-anatomique de la réalité objective de la fatigue chez le neurasthénique.

Je crois que la cholémie de Gilbert est, sinon la source première, du moins, une cause d'entretien, de prolongation de certains états neurasthéniques. Or, voyez comme en parle le professeur Dubois : « Pourquoi ne signale-t-on pas la neurasthénie comme la conséquence presque nécessaire de l'ictère, si c'est la cholémie qui fait tout le mal. » Un ictère aigu, qui passe vite, qui va tous les jours un peu mieux, n'engendre pas d'état mental durable et ne peut pas en engendrer. Il se contente de donner au malade une certaine langueur vitale, une certaine torpeur d'esprit bien connue de tous les cliniciens. Mais un subictère chronique permanent, qui dure depuis des années, une imprégnation lente, constante des centres nerveux par le pigment biliaire, et tels autres poisons de même sorte, voilà qui apparaît parfaitement capable de gêner le fonctionnement du système nerveux, d'alanguir, par suite, le fonctionnement de tous les organes, et de déterminer cette baisse de la vitalité,

qui, perçue par l'esprit, finira par le rendre craintif, indécis et attristé.

On nous dit que les convalescents ne sont pas neurasthéniques en dépit de la faiblesse où les a mis leur maladie. Et, d'abord, il y a des convalescences qui aboutissent à la neurasthénie. Mais pourquoi voulez-vous qu'un convalescent qui sent à chaque instant la vie lui revenir, qui réintègre perpétuellement de l'énergie, puisse se sentir attristé et déchu. Le convalescent est souvent optimiste, cela se conçoit aisément.

A entendre M. Dubois, il semble qu'il n'ait jamais observé que de jeunes malades élevés dans la pusillanimité constante. Que fait-il de ces uricémiques, de ces ralentis de la nutrition, de ces petits brightiques, qui viennent, vers la cinquantaine, à ce moment où l'homme semble avoir, lui aussi, son retour d'âge, trouver un médecin neurologiste et lui décrire tous les symptômes ordinaires de la neurasthénie. Ceux-là furent jusqu'à ce jour courageux et vaillants à l'ouvrage, et remplis de force morale. Ce ne sont pas des pusillanimes de naissance. Faites analyser soigneusement leurs urines. Vous y découvrirez les signes indéniables d'une maladie très objectivement réelle, et, si vous ne la soignez pas, vous ne viendrez jamais à bout des symptômes de psychonévrose dont elle est l'origine vraie.

J'ai retrouvé dans mes cartons un grand nombre d'observations récentes de malades âgés de plus de quarante-cinq ans, qui avaient été traités vainement par la psychothérapie, ou qui même avaient été très sensiblement aggravés par une suralimentation intempestive. Chez tous ces malades l'analyse des urines a révélé des traces peu importantes d'albumine, de cylindres muqueux ou muco-granuleux, ou bien encore la desquamation des cellules épithéliales du bassinet ; presque toujours on y trouvait aussi de très nombreux cristaux d'acide urique et d'oxalate de chaux.

Ces malades guérirent de leurs phénomènes neurasthéniques

(céphalée, troubles dyspeptiques, atonie générale, tristesse, indécision, tendance à la peur anxieuse) par le simple régime: lacté d'abord, puis lacto-végétarien. Le traitement moral est ici parfaitement inutile, j'en suis absolument certain.

J'ai étudié avec grand soin le passé et le présent psychologique et moral de ces malades. Certes, beaucoup d'entre eux ont de vagues prédispositions à la crainte, à l'abandon d'eux-mêmes, à la faiblesse morale. Mais, après enquête sérieuse auprès de leurs parents et de leur entourage, j'en ai trouvé beaucoup qui avaient mené, jusqu'au début de leur maladie, la vie la plus vaillante, la plus détachée de toute crainte, la plus éloignée de l'indécision et de la tristesse. Et c'est précisément pour n'avoir jamais rien redouté, ni les excès de travail, ni les excès de table, ni les nuits passées sans sommeil, qu'ils avaient faussé à la longue le fonctionnement de leurs appareils d'élimination et qu'ils s'étaient intoxiqués.

Il est bon d'inviter les hommes au courage et de les entraîner à ne pas se laisser trop facilement émouvoir, mais il est sage aussi de leur apprendre qu'il ne faut pas abuser de soi-même, car, à force d'être courageux jusqu'à l'imprudence, ils pourraient bien devenir, par ce moyen, neurasthéniques.

On nous reproche d'être trop cliniciens et insuffisamment psychologues. Cette objection mérite qu'on la prenne en considération, et j'ai été l'un des premiers à reconnaître, à admirer les immenses progrès réalisés par la science des psychonévroses depuis vingt ans, grâce aux travaux de psychologues tels que M. Pierre Janet, M. Georges Dumas et de M. Dubois lui-même. Mais la clinique médicale a ses droits elle aussi ; ce qu'elle observe vaut qu'on en tienne compte. Nous ne demandons qu'à devenir à votre école de meilleurs philosophes ; mais soyez, à la nôtre un peu plus médecins. Et d'ailleurs n'est-ce pas faire aussi de très bonne psychologie que d'étudier avec soin les troubles de l'état mental que nous voyons naître sous nos yeux

consécutivement à des troubles fonctionnels du soma, et ultérieurement. Car c'est un point sur lequel il me faut encore insister : chronologiquement, l'état mental neurasthénique est postérieur aux signes somatiques, aux troubles digestifs, au ralentissement de la nutrition, au fonctionnement défectueux des organes d'élimination. Les vrais neurasthéniques commencent par être des déprimés, des ralentis, des intoxiqués et finissent par être des malades de l'esprit.

Etudiez-les de plus près, et vous verrez que leur sentiment de fatigue, que leur dyspepsie, que leurs ptoses sont antérieurs à leur état mental de crainte, d'indécision, de tristesse. Analysez leurs variations au jour le jour, et au cours des heures d'une même journée, variations qui ne peuvent dépendre d'idées fixes toujours les mêmes, mais du passage du sommeil à l'état de veille, de l'influence du repas, de la digestion, de leurs fatigues, du temps qu'il fait ou qu'il fera demain.

Regardez leurs organes, qui ne sont pas seulement imaginairement troublés dans leur fonctionnement, mais bien au ptose anatomique. Etudiez par l'analyse des urines l'état de leur nutrition ; mesurez leur fatigue, et particulièrement celle des organes qui échappent à l'influence de la volonté, le cœur et les artères. Et vous serez invinciblement amenés à admettre que la neurasthénie est une psychose secondaire, née d'un trouble objectivement vrai de l'énergétique, de la tonicité, de la fonction de nutrition ; qu'elle a sa marque distinctive, et que ni par sa pathogénie, ni par ses symptômes, ni par la façon dont elle guérit elle ne se confond avec la psychasthénie ni avec l'hystérie.

Je ne sais pas comment il est possible d'affirmer que le régime, le repos, la médication tonique et les divers moyens de « lavage de l'organisme », n'ont aucune action sur les neurasthéniques. J'affirme pour mon compte, après vingt ans d'expérience, que ces moyens rendent les plus grands services, et

je crois qu'ils suffisent quand la neurasthénie n'est pas de vieille date.

Le traitement moral n'intervient très utilement que dans les cas de neurasthénie invétérée, lorsque l'état mental s'est constitué à l'état d'ancienne habitude. Ces cas exceptés, la psychothérapie ne guérit les neurasthéniques que de leurs symptômes hystériques ou psychasthéniques, s'ils sont en même temps — ce qui se rencontre assez fréquemment — hystériques ou psychasthéniques.

Louons le professeur Dubois d'être un incomparable professeur d'énergie ; mais craignons d'enseigner aux débiles humains qu'ils peuvent, sans aucune crainte, abuser de leurs forces. L'excès de confiance en soi fait aussi des neurasthéniques.

IV

Ration alimentaire du travailleur intellectuel. *Rapport au premier Congrès d'hygiène alimentaire et d'alimentation rationnelle.* (Octobre 1906.)

Chargé par les organisateurs du premier Congrès d'hygiène scolaire d'un rapport sur la ration alimentaire du travailleur intellectuel, je me suis attaché à donner pour base à mes conclusions, une étude de psycho-physiologie sérieusement documentée.

Par résoudre une telle question avec quelque assurance, il faudrait être, en effet, préalablement renseigné sur un point de doctrine encore très incertain dans l'état actuel du savoir humain, à savoir, ce que l'on est convenu de nommer « l'équivalent physico-chimique de la pensée ». Alors que nous voulons fixer la ration alimentaire nécessaire et suffisante à un manouvrier qui exécute quotidiennement des travaux de force, nous le pouvons avec quelque précision. Il nous est facile de savoir qu'elle est, à peu de chose près, sa dépense journalière d'énergie, combien de calories il importe de lui fournir, et quels sont les aliments capables de les lui procurer. L'équivalent mécanique et chimique du travail musculaire se calcule aisément. Il n'en est pas de même de l'équivalent physico-chimique du travail intellectuel. Et c'est ainsi que l'on se heurte à des difficultés considérables alors que l'on cherche une base scientifique pour établir rationnellement le régime alimentaire le mieux approprié aux travaux de l'esprit.

Ce travail est divisé en quatre parties :

1° Que faut-il entendre par ces mots « travail intellectuel » ?

2° Le travail intellectuel proprement dit s'accompagne-t-il de déperdition d'énergie et de modifications chimiques telles, qu'une certaine alimentation, rationnellement choisie, les puissent réparer ?

3° Renseignements tirés de l'observation et de l'expérience journalières.

4° Conclusions pratiques.

A la première question, que faut-il entendre par ces mots « travail intellectuel », j'ai répondu par une analyse aussi minutieuse que possible de la faculté de penser, telle que nous permettent de la concevoir les données de la physiologie cérébrale et de la psychologie moderne.

Tout acte cérébral peut se réduire en fin de compte à la donnée élémentaire du réflexe différé. Il se compose, au total, de trois temps : 1° Une sensation toujours accompagnée d'une tendance à l'acte, d'une impulsion motrice ; 2° un conflit entre la sensation récente et les connaissances antérieures, résidu, gardé par la mémoire, de sensations anciennes dont le total constitue la personnalité ; ce conflit, cette comparaison comporte nécessairement et d'elle-même un jugement ; 3° l'acte final, le mouvement, ou le renoncement à l'acte, l'inhibition. Dans cet ensemble, ce qui est proprement intellectuel, ce n'est ni le premier temps du réflexe, la sensation centripète, ni le troisième temps, la vibration nerveuse centrifuge qui commande l'acte. C'est, bien évidemment, le second temps, la lutte, le conflit, le débat intérieur. Voilà, à proprement parler le travail de l'esprit.

Or, aucun de travaux modernes n'est parvenu à démontrer que ce travail purement intellectuel s'accompagnât de phénomènes physico-chimiques comparables à ceux qui sont étroitement liés au labeur musculaire. Lavoisier, Magendie, W. Edwards, Jean Müller, Helmholtz, Claude Bernard, Charles Richet, tendent à croire que tous les phénomènes de la

vie, la pensée comme les autres sont des phénomènes physiques et chimiques. Rien au premier abord, ne paraît plus vraisemblable. Pourtant, M. Armand Gautier, dans une belle série de publications sur ce sujet, soutient avec des arguments très forts, que la pensée n'a pas d'équivalent mécanique ou chimique, et ne répond à aucune dépense appréciable d'énergie.

Si l'on étudie avec soin les nombreux mémoires consacrés aux variations de la température du cerveau sous l'influence de l'activité intellectuelle, par Lombard (de Boston), par Morritz Schiff (1867), Paul Bert (1879), Corso (1881), Tanzi et Mosso (1883), par Broca, Béclard, Serpilli et Maragliano, Dorta, Amidon, Bianchi, Montefusco et Bifulco, Hertzen, Ch. Richet, Gley, Laborde, Tanzi et Dario Baldi sous la direction de Luciani, on ne trouve absolument rien de vraiment concluant. Dans sa célèbre *Croonian Lecture*, Mosso conclut à de très légères variations de température (quelques centièmes de degré). Léonard Hill et Nébano démontrent que si le travail des muscles détermine une augmentation considérable et constante d'acide carbonique dans le sang, le labeur intellectuel ne comporte que des modifications de même sens inconstantes et très peu marquées. Si bien que M. Jules Soury, dans le chapitre qu'il consacre à cette question au cours de son ouvrage considérable sur le *Système nerveux central* ne peut conclure qu'en ces termes : « Variations inconstantes et faibles, conclusions en partie infirmées par des expériences ultérieures ».

Les expériences relatives aux échanges nutritifs provoqués par l'activité intellectuelle ne nous renseignent pas avec plus de précision sur l'existence d'un équivalent chimique de la pensée. Certes il paraît bien démontré que les échanges chimiques de tous les tissus de l'organisme sont réglés chez les animaux supérieurs, par le système nerveux central. Les échanges matériels de l'organisme constituent bien une fonction nerveuse, la fonction trophique. Mais, en nos centres ner-

veux, cette fonction trophique demeure indépendante et distincte de l'autre fonction qui consiste à percevoir des sensations, à les comparer, à porter des jugements et à concevoir des idées. Or, que de contradictions entre les chercheurs. Mosler, Donders, Byasson croient constater que le travail intellectuel augmente l'élimination de l'acide phosphorique et de l'urée. Mais voilà que Stcherbach et Speck par des recherches plus rigoureuses, aboutissent à la négative. Belmondo, dans un très remarquable mémoire publié en 1896, nous apprend que le travail intellectuel ne modifie pas la nutrition générale d'une manière appréciable, ce qui se comprend aisément, si — au lieu de considérer, avec Wundt le cerveau ainsi qu'un énorme réservoir de forces accumulées prêtes à déflagrer comme substances explosives toutes les fois que sont réunies les conditions d'un mouvement — on l'envisage comme un simple commutateur électrique, lequel, pour sa fonction propre, ne consomme pour ainsi dire pas d'énergie.

Les expériences plus récentes, faites par Atwater à l'aide des admirables appareils de mensuration qu'il a imaginés, montrent encore que le fait de travailler intellectuellement, de meubler son esprit de notions nouvelles, de résoudre des problèmes compliqués de mathématique, ne se traduit par aucune modification chimique appréciable de l'organisme.

Dans leur consciencieux ouvrage consacré à l'étude de la *Fatigue Intellectuelle*, MM. Binet et V. Henri ont adopté des conclusions différentes. Elles me paraissent passibles de multiples objections. C'est ainsi que M. Binet, étudiant la consommation du pain, dans les écoles normales d'instituteurs à l'époque qui précède les examens de fin d'année, constata que les candidats mangeaient moins, et maigrissaient un peu. Il en conclut à l'influence du travail intellectuel sur la nutrition, sans tenir aucun compte d'un facteur dont l'importance est manifeste, l'anxiété du résultat, l'état d'extrême émotivité que

comporte l'approche d'un examen d'où dépend toute une carrière. Or, nous savons que les phénomènes émotifs ont sur l'activité de la nutrition une influence manifeste, tandis que tout nous porte à croire qu'il n'en est pas de même quand il s'agit de phénomènes d'ordre purement intellectuel.

*
* *

De tout l'ensemble de ces documents doit-on conclure à l'indépendance de l'esprit et du corps, ainsi que croient pouvoir le faire, certains psychologues pressés de conclure ? L'ensemble des recherches actuellement connues sur la thermométrie cérébrale et sur les échanges organiques pendant le travail intellectuel apporte-t-il la preuve péremptoire de l'existence de l'âme, comme disent les vieux traités de philosophie ? Voilà ce que je ne crois pas pouvoir discuter en cette place.

« Il n'en reste pas moins incontestable, écrit M. Jules Soury, que l'intégrité relative des différentes parties du système nerveux est la condition *sine quâ non* d'une activité mentale normale ; que le progrès de l'évolution psychique a eu lieu, chez les invertébrés comme chez les vertébrés, parallèlement au développement des centres nerveux ; qu'une science expérimentale, la psycho-physique, a dégagé un certain nombre de lois relatives à la durée des actes psychiques élémentaires, et déterminé certains rapports constants entre l'intensité d'une excitation sensible et la sensation. Mais que sait-on du mécanisme en vertu duquel un processus nerveux se peut convertir en une sensation, une perception, une image ? Que sait-on touchant les modifications organiques, de nature physico-chimique, qui accompagnent le fait psychique ? On ne sait rien, jusqu'ici, de la nature et de l'origine des faits psychiques. » Il semble même que, pour un temps que nous ne saurions préciser, la route soit en quelque sorte barrée à ces investigations,

et qu'il faille attendre de nouvelles méthodes, plus subtiles, plus précises, pour saisir sur le vif des phénomènes qui doivent être d'une ténuité singulière.

Et cependant la pensée se fatigue. Nous savons tous qu'au bout d'un certain temps, l'effort intellectuel aboutit à l'épuisement. Nous ignorons à peu près tout des raisons profondes qui déterminent la fatigue de l'attention. Certaines de ces raisons sont bien probablement d'ordre purement physiologique sans que la psychologie proprement dite ait rien à y voir.

Par exemple : il nous arrive de ne plus pouvoir étudier passée une certaine heure, parce que nos yeux congestionnés se refusent à rester ouverts : il nous arrive de ne plus pouvoir écrire, parce que les muscles du poignet se raidissent et ne peuvent plus fonctionner. Souvent, le phénomène d'attention psychique intense s'accompagne d'un certain degré de surtension de tous les muscles de notre corps : de là ces courbatures que l'on ressent parfois, après les phases de réflexion profonde. Le sommeil — phénomène encore mal connu dans son essence et qu'explique très insuffisamment la théorie des déchets ponogènes — trahit le besoin de repos de nos cellules cérébrales.

D'autre part, notre pouvoir de réfléchir, de méditer, de comparer, de former des jugements, de concevoir des idées générales, n'est pas toujours identique à lui-même. L'anémie cérébrale expérimentale supprime la pensée, et il suffit d'une digestion malaisée pour que notre pouvoir de cogitation soit singulièrement atténué.

L'influence de la tension électrique de l'air, de la pluie, du beau temps sur notre faculté de penser est incontestable. Il y a enfin des substances alimentaires ou pharmaceutiques, qui, modifiant la circulation cérébrale, peuvent heureusement combattre ces états de torpeur intellectuelle, qui semblent être intermédiaires entre la veille et le sommeil.

La présence d'une certaine quantité de bile dans le sang

comme il arrive dans l'ictère, ou même dans le cas de cholémie atténuée, retarde et gène incontestablement le fonctionnement des facultés intellectuelles. Les véritables cholémiques ont toutes les peines du monde à assembler, comme on dit, deux idées ; ils ne pensent pas nettement. Le libre jeu des facultés de leur esprit, il le retrouvent dès que se fait le lavage du sang et la désimprégnation du tissu cérébral.

L'action stimulante sur la faculté de penser du café, du thé, de l'alcool, de l'acide phosphorique, des préparations arsénicales, de la lécithine, est indiscutable.

On a, je crois, raison d'admettre que, d'une façon générale, le régime exagérément carné constitue une alimentation excitante à l'encontre d'une alimentation surtout végétarienne.

Mais tout cela ne nous dit pas avec précision qu'elle est la nourriture la plus propre à faciliter le travail de l'esprit, et à permettre, sans inconvénients sa continuité prolongée.

Que la caféine active la circulation cérébrale et, partant, la puissance momentanée de l'intellect, qu'elle réveille la mémoire endormie et facilite le jeu des associations d'images et d'idées, voilà qui est bien entendu. Mais on ne nourrit pas de café un homme adonné au travail de l'esprit; cet aliment-médicament a, comme tous les autres, pour peu que l'on en prolonge l'usage, deux inconvénients : celui de ne presque plus agir sur un organisme blasé, ou celui de procurer au système nerveux un état d'hyperexcitation qui est, bel et bien, une manière d'intoxication.

Par contre — n'ayant garde de l'oublier — certains moyens de discipline psychologique, la régularité dans les heures de travail, l'entraînement méthodique, la concentration prolongée de l'attention sur le même objet, la réduction au minimum des heures de mise en train toujours plus fatigantes, en un mot la substitution de l'habitude à l'effort, de l'attention involontaire à l'attention volontaire, constituent encore le plus sûr moyen

de se procurer un cerveau actif, dispos, donnant, avec un minimum de fatigue, le maximum de rendement dont il est susceptible.

Au demeurant et pour tout l'ensemble des motifs que nous venons d'exposer en raccourci, le régime alimentaire du travailleur intellectuel ne peut avoir cette précision scientifique qu'il nous est facile de donner au régime alimentaire des manouvriers — puisqu'il nous est actuellement impossible de savoir à quelle sorte d'usure, à quelles déperditions d'énergie physico-chimique correspond, en réalité, le travail de l'esprit.

*
* *

Tous les hygiénistes s'accordent pourtant à penser qu'il n'est pas du tout indifférent de laisser un homme occupé de travaux intellectuels se nourrir au seul gré de sa fantaisie.

S'il est vrai que la pensée est à peu près sans influence, actuellement appréciable, sur l'état de la température cérébrale et sur l'activité des échanges organiques, il est par contre, bien certain que l'état de notre circulation cérébrale et que l'accélération ou le ralentissement de notre nutrition ont une influence évidente sur le fonctionnement de nos facultés intellectuelles. Il suffit d'un repas un peu copieux pour nous accabler de sommeil, et pour communiquer à notre entendement une torpeur, une obnubilation incompatibles avec la haute activité mentale.

Ici, deux questions sont à envisager, celle de la quantité et celle de la nature des aliments à ingérer.

A vrai dire, nous sommes assez embarrassés pour dresser une liste des mets les plus favorables à l'accélération de la faculté de penser.

On a beaucoup redit que les aliments les plus riches en phosphore étaient particulièrement secourables aux hommes

adonnés aux travaux de l'esprit. L'observation clinique ne paraît pas corroborer cette idée préconçue.

Citons encore, à ce propos, l'inépuisable amas de documents que constitue le grand ouvrage de M. Jules Soury : « Sans parler de l'influence attribuée pendant longtemps à la présence du phosphore dans le cerveau, on insiste sur la riche irrigation de cet organe, ce qui implique une activité correspondante d'échanges de matières organiques ; il existe aussi, dans le cerveau, de la cérébrine, de la lécithine et d'autres substances analogues aux graisses, dont la molécule contient de grandes quantités de carbone et d'hydrogène de composition chimique très élevée : ce sont là, dit-on, de véritables combustibles, s'oxydant facilement et fournissant des matériaux de choix pour le travail des fonctions psychiques. D'autre part, à côté des substances énumérées, le cerveau contient de 70 à 85 p. 100 d'eau, c'est-à-dire, plus d'eau que peut-être aucun autre organe du corps, et l'eau est de nulle valeur comme source de force vive dans l'organisme animal. Considérons les parties du cerveau. La substance grise de l'écorce cérébrale, siège spécial des fonctions psychiques, renferme beaucoup plus d'eau que la substance blanche laquelle n'a que des fonctions conductrices. Il y a plus, le *protagone*, le composé phosphoré par excellence et caractéristique du tissu nerveux, appartient surtout, ou même exclusivement, selon Baumstark, à la substance blanche. »

Ce qui est vrai des éléments phosphorés ne l'est pas moins des éléments azotés considérés par nombre d'hygiénistes comme particulièrement utiles au travail cérébral. Maintes fois, il m'a été donné de constater que des travailleurs intellectuels fatigués et littéralement intoxiqués par une nourriture excessivement riche en azote et en phosphore, se trouvaient admirablement bien d'un régime végétarien, ou même de la diète lactée poursuivie pendant plusieurs jours. Sous l'influence du lavage

du sang que produit le régime du lait, ils voyaient renaître leur faculté de penser et leur puissance de travail disparues depuis des semaines ou des mois.

*
* *

Mais, dira-t-on, c'est un fait d'observation courante qu'il faut beaucoup manger pour beaucoup travailler. On m'a cité l'exemple que voici. Les élèves de l'École polytechnique, soumis, chacun le sait, à un entraînement intense au point de vue du travail intellectuel, mangent énormément. Ils mangent beaucoup plus que ne le font les élèves de l'École Saint-Cyr, par exemple, qui, cependant prennent beaucoup plus d'exercice physique, vivent davantage au grand air, et travaillent moins de l'esprit.

J'ai entrepris à ce propos, toute une enquête, malheureusement incomplète, et que je compte reprendre quelque jour. Dès maintenant, je puis dire, pourtant, ce que j'ai appris à l'École polytechnique.

On y mange fort bien et très abondamment, une ancienne tradition voulant que soient copieusement nourris des jeunes gens de qui l'on exige un travail intellectuel très soutenu et des exercices physiques importants. A l'École Saint-Cyr, au contraire, il semble que l'idée dominante, que la tradition veuille que la ration alimentaire se rapproche un peu de celle du soldat. Et déjà nous voilà en présence d'une première erreur d'appréciation. Il se peut que si le polytechnicien mange plus que le saint-cyrien, ce soit, non point parce qu'il en éprouve le besoin véritable, mais parce que l'usage veut que sa table soit plus abondamment servie.

Autre fait utile à noter : depuis trois ans, on mange un peu moins à l'école de la rue Descartes qu'on ne le faisait autrefois, mais pourquoi? Jusqu'à l'année 1903 les polytechniciens, levés

à six heures, prenaient à huit heures, un premier déjeuner composé d'un morceau de pain et d'une tasse de café au lait ou de chocolat ; après quoi, ils suivaient des cours jusqu'à deux heures de l'après-midi, heure du second déjeuner. On conçoit que ces enfants de vingt ans, fussent à ce moment-là singulièrement affamés, après huit heures de travail, soutenu sans autre alimentation qu'une tasse de café au lait, depuis la veille au soir. Et de même, quand ils dînaient à neuf heures, après une après-midi en grande partie consacrée à l'équitation, à l'exercice militaire, à l'escrime. Aujourd'hui qu'ils déjeunent à midi et demi et qu'ils dînent à huit heures, les élèves de l'École polytechnique mangent, certes, avec entrain et d'un bel appétit, mais sans qu'il y faille voir, j'imagine, rien d'exceptionnel, car tous les jeunes gens de cet âge, hormis le cas de maladie, dévorent volontiers tout ce qu'on leur donne à manger.

D'ailleurs, me disait récemment un éminent ingénieur, qui fut un très brillant élève de l'école, voici vingt ans, nous mangions trop, assurément, car, au sortir de table, nous étions pris de somnolences invincibles, signe manifeste d'une digestion malaisée.

Mais je ne dois pas oublier que j'ai volontairement limité l'objet de ce travail au régime alimentaire des hommes d'âge mûr. A l'École polytechnique, à Saint-Cyr, on grandit encore, et à la ration d'entretien doit s'ajouter une ration de croissance. Un homme de quarante-cinq ans qui passe ses journées dans son cabinet de travail, et qui ne fait point d'équitation, ni d'escrime, ni d'exercice militaire, n'a pas besoin d'une alimentation aussi copieuse qu'un polytechnicien.

*
* *

Il existe un certain nombre de publications consacrées à l'hygiène du travailleur intellectuel, et j'ai pris soin de les

relire avant d'écrire ce travail. On trouve, sur l'hygiène alimentaire, quelques pages point très précises à coup sûr, mais pleines d'idées justes, dans le livre du Dr A. Riant, intitulé *Hygiène du cabinet de Travail*, dans l'*Hygiène de l'Esprit* de Réveillé-Parise et Carrière, et surtout dans le charmant petit volume de Tissot, *De la Santé des Gens de Lettres*.

Ces trois ouvrages qui ne prétendent point à régler scientifiquement la ration alimentaire de l'homme adonné aux travaux de l'esprit, sont surtout précieux en ce qu'ils donnent de longues listes d'hommes illustres qui ont pris soin de faire connaître à la postérité leur façon de s'alimenter. Sans doute, en leurs affirmations, tout n'est pas rigoureusement historique ; mais, dans l'ensemble, cette documentation demeure pourtant instructive, et l'on en peut tirer un enseignement de quelque valeur. Les « intellectuels » qui crurent trouver dans la sobriété un regain d'énergie morale et d'activité intellectuelle sont en très grande majorité. Pour une Gœthe, pour un Victor Hugo, pour un Bismarck qui furent de copieux mangeurs, il y a des centaines d'hommes éminents qui, depuis la quarantaine, décidèrent de s'astreindre à la portion congrue. Et il semble qu'à peu près tous y aient gagné un surcroît de lucidité, plus d'aisance à penser, plus de vaillance à accomplir leur tâche quotidienne.

Rien n'est moins surprenant pour qui connaît un peu le tempérament et le genre de vie des hommes adonnés aux travaux de l'esprit.

Ils sont, à peu près tous, des nerveux et des arthritiques. Amoureux de l'étude, médiocrement enclins aux exercices musculaires, ils vivent volontiers confinés dans leur cabinet de travail. Leur profession, qui leur laisse peu de loisirs, les oblige à faire en voiture les courses nécessaires. Ils réunissent, en un mot, toutes les conditions requises pour que se produise bientôt l'encrassement de leur organisme par des déchets insuf-

fisamment comburés, et que s'installe à demeure, avec tout le cortège symptomatique spécial qu'il revêt chez les nerveux, ce que M. Bouchard appelle le « ralentissement de la nutrition. »

L'orientation spéciale de mes études ordinaires m'a mis à même d'observer, d'une façon suivie un assez grand nombre de personnes vivant de la vie intellectuelle. Elles sont venues me consulter à propos d'une crise de cette maladie très répandue qu'on nomme épuisement nerveux, neurasthénie — syndrome plutôt que maladie proprement dite, — et qui n'est rien d'autre, au total, que la fatigue organisée, systématisée, si je puis dire, et prenant forme de maladie.

Parmi les observations que je possède dans mes cartons, j'en ai classé 166, qui toutes relatent l'histoire de personnes adonnées aux travaux de l'esprit et menant la vie sédentaire.

Cette petite statistique comprend :

26 poètes, romanciers et auteurs dramatiques ;
4 historiens, bibliothécaires et archivistes ;
14 peintres et graveurs ;
2 sculpteurs ;
5 architectes ;
3 notaires et clercs de notaires ;
1 avoué ;
4 avocats ;
5 magistrats ;
21 médecins et dentistes ;
3 hommes de laboratoire ;
1 ouvrier d'art, plus artiste qu'ouvrier ;
3 hommes d'État ;
7 professeurs ;
26 employés d'administration, caissiers, etc. ;
8 ingénieurs (occupés à des travaux de cabinet) ;
33 hommes d'affaires (négociants, boursiers.)
166

Presque tous ces malades m'ont fait, à peu de chose près le même récit de leur mal, m'ont accusé les mêmes misères, lassitude générale, troubles de la digestion, atonie intestinale, insomnie, asthénie génitale ; et, en outre, tout un ensemble de symptômes d'ordre psychique, particulièrement intéressants au point de vue qui nous occupe, savoir :

Fatigue de la mémoire, qui devient paresseuse, imprécise, surtout pour les noms propres, les dates et les chiffres ;

Obnubilation de l'intelligence, qui tend à devenir comme fumeuse et obscurcie, et qui perd sa vivacité à associer des idées pour en tirer des jugements ;

Atténuation de la faculté de vouloir, tendance à l'indécision, et à trouver, en face d'un parti à prendre, autant de raisons pour que contre ;

Atténuation de la volonté frénatrice, d'où la fréquence des états impulsifs, de la colère, et des accès d'énervement ;

Impuissance à travailler, se traduisant par l'obligation de faire de grands efforts pour mener à bien des besognes faciles, et qui, jadis s'accomplissaient pour ainsi dire d'elles mêmes, sans qu'il fût nécessaire de les vouloir pour les pouvoir ;

Tristesse, enfin, abolition de cette joie de vivre et de cette faculté d'espérer qui facilite normalement, toutes les entreprises, en faisant croire à l'utilité de l'effort et au succès final.

Cette tendance à la mélancolie résulte manifestement de la sensation perpétuelle de lassitude, d'impouvoir, transmise à l'intellect par tous les organes du corps et par le cerveau lui-même, qui fonctionne de façon languissante et mineure.

Chez ces malades, que s'est-il passé pour que leur mentalité, naguère pleine d'activité satisfaisante, se soit aussi profondément modifiée? Sont-ils victimes d'un véritable surmenage, d'un excès de labeur? En vérité, je n'en crois rien. Je ne possède pas une seule observation où le travail proprement dit

puisse être scientifiquement invoqué comme cause principale du mal neurasthénique.

L'inquiétude, les angoisses, les tourments, certaine façon trépidante et anxieuse de travailler sont assurément plus nuisibles que le travail lui-même.

Mais dans l'immense majorité des cas, alors qu'il s'agit surtout de malades ayant dépassé la quarantaine, c'est un trouble de la nutrition qui détermine la crise. C'est une véritable auto-intoxication qui, parésiant la vitalité du système nerveux central, détrempe le ressort cérébral et détermine ce fonctionnement alangui dont nous observons les symptômes.

J'ai coutume de faire faire au début du traitement, une analyse très complète des urines de mes neurasthéniques, analyse qui presque toujours est renouvelée au cours, puis sur la fin du traitement. La plupart de ces analyses se ressemblent et leurs données peuvent se résumer sommairement ainsi : encrassement de l'organisme, ralentissement de la nutrition, arthritisme, intoxication alimentaire, abus de l'alimentation carnée, insuffisance des exercices musculaires.

Le traitement nous en fournit la preuve. Quand le mal n'est pas très ancien, lorsque l'état mental neurasthénique n'est pas invétéré et n'est pas devenu, par habitude, par répétition, une manière d'être très acquise, et par conséquent très fortement constituée, il suffit presque toujours de quelques jours de régime alimentaire approprié et de quelques stimulations mécaniques du système nerveux central pour faire disparaître tout cet ensemble de symptômes morbides physiques et mentaux.

L'analyse des urines — et d'autre part l'examen régulièrement poursuivi de l'état de la pression artérielle, presque toujours exagérée — nous montrent que nous avons affaire à un organisme mal débarrassé de ses déchets alimentaires ; elle nous révèle qu'il se produit dans l'intestin des fermentations anormales qui confinent à la putréfaction : que le foie se fatigue

à en vouloir détruire les toxines ; que la combustion des éléments azotés ne se fait qu'imparfaitement ; que le rein irrité par le passage d'un liquide trop dense souvent chargé de cristaux d'acide urique et d'oxalate de chaux, risque de s'altérer, non seulement dans sa fonction, mais même dans sa constitution anatomique.

Et la cause de tout cela, c'est ordinairement : l'abus de l'alimentation carnée, ou des aliments gras, l'abus des vins généreux, de l'alcool, du café, du thé, du tabac, de tout ce qui élève exagérément la tension artérielle, de tout ce qui accélère momentanément le fonctionnement cérébral, pour l'épuiser ensuite en ralentissant l'activité de sa fonction trophique. La vie sédentaire, le manque d'exercice musculaire facilitent singulièrement la genèse de cet ensemble pathologique. L'enseignement pratique qui se dégage de ces observations cliniques, c'est que la plupart des hommes de quarante ans et au-dessus, qui vivent confinés dans leur cabinet de travail, mangent plus qu'il ne conviendrait.

J'ai vu nombre d'intellectuels en proie à la fatigue cérébrale, à l'épuisement de la volonté, à l'atténuation de la mémoire, à l'obnubilation de l'intelligence s'améliorer promptement sous la seule influence du régime lacté intégral comprenant seulement deux litres de lait bouilli, additionnés d'un litre d'une eau digestive ou diurétique et accompagné de quelques laxatifs agissant à la fois sur l'intestin et sur le foie. A ce régime très sévère, — et qui ne peut raisonnablement être maintenu que pendant quelques jours — il convient de faire succéder le régime végétarien, puis au bout de quelques semaines, un régime mixte à prédominance de végétaux. Or, il arrive fréquemment de voir, — sous l'influence de ce lavage de l'organisme par le lait, puis de ce régime tempéré — s'améliorer de la façon la plus notable les troubles de l'intelligence, de la mémoire et de la volonté, à condition, bien entendu, qu'ils ne

soient pas de date très ancienne et qu'ils ne soient pas devenus une habitude invétérée de l'esprit.

* * *

Si maintenant il nous en faut venir à des conclusions pratiques, et si nous devons formuler un régime alimentaire défini à l'usage des hommes adonnés aux travaux intellectuels, nous aboutirons nécessairement à leur conseiller le régime propre à tous les neuro-arthritiques condamnés par profession à mener une existence sédentaire.

Bien entendu, ce régime devra varier avec l'âge du sujet, avec son tempérament personnel, avec le climat du pays qu'il habite, avec les saisons, avec ses habitudes de prendre ou de ne pas prendre de l'exercice musculaire.

Ne possédant actuellement aucune notion positive sur la ration alimentaire nécessaire et suffisante pour réparer l'usure insaisissable que le fait de penser cause peut-être à l'organisme, et plus particulièrement aux cellules de l'écorce grise, nous ne pouvons baser notre dosage d'aliments que sur la ration nécessaire à l'entretien même de la vie ; or, cette ration n'est pas considérable.

Un homme de quarante à soixante ans, de taille moyenne, de poids moyen, qui ne fait à peu près pas d'exercice musculaire et qui entend éviter, dans la mesure où c'est possible, le ralentissement de la nutrition, la neurasthénie, l'arthritisme, l'herpétisme, la goutte, l'obésité, la cardio et l'artériosclérose avec toutes leurs conséquences sur le fonctionnement de l'intestin, du foie, du cœur, du rein et du cerveau, peut assurément se contenter de la ration de 2.200 calories que les hygiénistes modernes s'accordent à considérer comme suffisante pour qui ne développe point d'activité musculaire importante. On la répartit habituellement ainsi (Armand Gautier) :

Albuminoïdes	82 grammes,	soit	328 calories.
Graisses	50 —	soit	455 —
Hydrates de carbone . .	338 —	soit	1 417 —
			2 200 calories.

Dans la pratique médicale, il est malaisé de faire admettre qu'une ration aussi modique puisse suffire à entretenir chez une personne en pleine santé, ce sentiment d'euphorie, de bien-être, de force vitale, que la plupart des hommes de ce temps ont pris coutume de demander à une nourriture beaucoup plus abondante. On est souvent contraint de composer avec ces habitudes et, tout en faisant comprendre à nos patients qu'ils mangent plus qu'il ne faudrait, nous ne pouvons les rationner avec tant de sévérité.

Voici donc à quel moyen terme j'ai coutume de m'arrêter :

Premier déjeuner : 200 grammes de café au lait et deux biscottes enduites de beurre.

Repas du midi : quatre biscottes (en guise de pain) ;

un œuf peu cuit ;

100 à 125 grammes de viande de bœuf, de mouton, de veau ou de poulet, grillée et rôtie, sans sauce ; on peut substituer au plat de viande un plat de poisson de digestion facile (sole, merlan, truite de rivière, turbot ou barbue);

Un légume vert ou une salade cuite (environ 200 grammes) ;

Un laitage et deux ou trois biscuits.

Repas du soir : un potage gras ou maigre; des pâtes alimentaires (nouilles macaroni), ou un légume sec en purée passée au tamis fin (lentilles, pois secs, haricots secs, pommes de terre) (environ 200 grammes); un légume vert ou une salade cuite (environ 150 grammes); des fruits cuits.

Deux ou trois biscottes enduites de beurre.

La quantité de chlorure de sodium ajoutée à la dose que les aliments en contiennent naturellement ne me paraît pas devoir

dépasser 8 à 10 grammes par personne et par vingt-quatre heures.

La plupart des sujets que je soumets à ce régime étant déjà, pour la plupart, en proie à la neurasthénie, aux dyspepsies, et aux diverses conséquences du ralentissement de la nutrition, je leur inflige habituellement les rigueurs du régime sec qui leur permet de digérer plus aisément et les préserve de l'obésité.

Ils prennent habituellement, à la fin du repas, soit un verre à bordeaux d'eau pure, soit une tasse à thé, d'un breuvage chaud et légèrement sucré, soit un verre à bordeaux de vin vieux de Médoc peu alcoolisé. Je crois que tout homme adonné aux travaux de l'esprit et menant la vie sédentaire doit renoncer à boire habituellement du vin, si ce n'est à cette dose tout à fait modérée. Je suis pour la suppression de toutes les boissons fermentées, et de l'alcool sous ses espèces les plus atténuées (bière, cidre, eau rougie) dont l'usage paraît en fait, plus nuisible qu'utile au travail intellectuel.

Par contre mes malades boivent en abondance dans les moments où l'estomac est vide. C'est, je crois bien, une bonne manière de laver ses tissus et de se procurer une diurèse salutaire. Entre neuf et onze heures du matin, je leur conseille d'absorber deux ou trois verres d'eau peu minéralisée et de digestion facile (Evian, Thonon, Alet, Contrexeville, Vittel grande source), etc.

A quatre et à cinq heures de l'après-midi deux autres verres. Un verre le soir en se couchant. Cela fait en tout 1.200 grammes de liquide sans compter le café au lait du matin, le potage du soir et le verre à bordeaux de vin vieux pris à la fin de chaque repas, et je considère cette dose comme nécessaire au lavage de l'organisme, au nettoyage du rein et des canaux biliaires.

Le café et le thé — qui ne sont point en vérité des aliments

d'épargne mais de très puissants stimulants du système nerveux central et de l'activité cérébrale — doivent-ils faire partie de l'alimentation habituelle des travailleurs intellectuels ?

J'estime qu'ils n'en doivent user que de façon très modérée. Ces « nervins » qu'il faut tenir plutôt comme des médicaments que comme des aliments, sont d'un grand secours dans les moments de défaillance des facultés intellectuelles ; aussi faut-il les réserver surtout pour ces heures, où le cerveau fatigué, mal entrain, doit fournir sans délai une tâche à laquelle il est mal disposé.

Mais quiconque mène une vie très recluse doit craindre de faire de ces substances précieuses un usage continuel. Par leur tendance à exaspérer le fonctionnement cérébral, par leur pouvoir vaso-constricteur, le thé et le café élèvent exagérément la pression sanguine et favorisent très probablement le développement de l'artériosclérose. Que les hommes adonnés aux travaux de l'esprit prennent à leur réveil une tasse à thé de café au lait pas trop fort en café ; que dans l'après-midi, ils absorbent une tasse de thé léger ; cela n'a pas d'inconvénients sérieux ; mais qu'ils réservent pour des circonstances exceptionnelles les tasses de café noir très concentré. Ils en tireront alors d'autant plus de bénéfices que leur organisme ne sera pas blasé sur l'action stimulante de la caféine, et ils éviteront les inconvénients incontestables de l'intoxication chronique.

Pour tempéré qu'il puisse paraître, le régime dont je viens d'indiquer les grandes lignes est encore plus abondant qu'il n'est nécessaire à l'entretien de la vie chez un homme qui mène une existence sevrée d'activité physique. Il importe donc de recommander aux intellectuels de s'astreindre quotidiennement à faire un peu d'exercice musculaire, afin que les combustions organiques s'accomplissent en eux d'une façon aussi complète que possible.

La marche, la bicyclette, l'escrime, la gymnastique de

chambre modérément pratiquées, sont nécessaires à quiconque entend réduire au minimum ces déchets de la nutrition qui causent vraisemblablement, le vieillissement prématuré de nos organes, y compris l'organe de la pensée.

DEUXIÈME PARTIE

PSYCHOLOGIE DE L'ENFANT. — HYGIÈNE SCOLAIRE

V

Nos enfants au Collège. *Un volume in-12 de 315 pages* (3e édition).

Cet ouvrage fait suite à celui que j'avais publié en 1899 (*Le corps et l'âme de l'enfant*), et qui traitait de l'hygiène et de l'éducation des enfants de cinq à dix ans.

Le second tome date de 1905. Il étudie les enfants à l'âge du collège, envisageant le triple point de vue de l'éducation physique, du développement intellectuel et de la culture morale. Les idées que j'y ai soutenues ont été longuement et fréquemment discutées dans un grand nombre de publications consacrées à la pédagogie, en France et à l'étranger, en Angleterre notamment.

« Je plaide ici », disais-je dans *l'Introduction*, « la cause de trente mille petits Français qui, — conduits par des maîtres presque tous distingués et tels que nulle part il ne s'en peut trouver de plus instruits, — traînent pourtant sur les bancs du collège une vie pitoyable, sans entrain et sans goût, gaspillée à la fois pour le plaisir et le travail, pour le développement physique et la culture de l'esprit, et dont ils garderont plus tard ce goût amer, ce souvenir presque sinistre que beaucoup d'hommes de ma génération ont conservé. »

Du point de vue où je me plaçais, et qui est celui du père de famille doublé d'un médecin psychologue, les écoliers les plus intéressants ne sont point ces premiers de la classe, heureusement doués, entraînés de bonne heure au travail méthodique, qui sont aptes à tout comprendre, à tout retenir, de qui l'attention n'a point de défaillances, ni la mémoire, ni la volonté. Ceux-là n'ont en aucune manière besoin d'être secourus ou aidés. Je n'avais point à me préoccuper non plus, dans un tel livre, des véritables anormaux, de ceux qui relèvent de la pathologie mentale, et qui pour la plupart doivent être tenus, dans l'état actuel de nos connaissances, pour incurables. Par contre, j'ai naturellement été conduit à étudier plus spécialement ces élèves moyens, en qui nous constatons souvent des dons heureux, une certaine vivacité d'esprit, une sensibilité séduisante, gâtés par on ne sait quelle mollesse du vouloir, par une faiblesse singulière de la faculté d'attention, par une certaine irritabilité de caractère, par où pèche leur petite personnalité, et qui font que la vie du collège leur est en même temps pénible et médiocrement fructueuse. Ceux-là sont assez captivants et, je pense, assez perfectibles pour que l'on soit tenté de leur venir en aide.

Or, à l'heure actuelle on s'occupe fort peu de les secourir. L'ancienne discipline s'étant singulièrement relâchée, dans la famille et au lycée, ils ne connaissent plus les rudes mais incontestables bienfaits de la manière forte qui, lorsqu'elle n'achevait pas de les abêtir, les contraignait parfois à s'améliorer. La trop brève classe d'une heure et l'invraisemblable multiplicité des maîtres rendent presque impossible l'éducation proprement dite, cette culture individuelle et progressive de chaque esprit, qu'un professeur principal, presque unique, pouvait mener à bien. Un enfant de douze ans a maintenant cinq ou six maîtres différents, traitant de cinq ou six matières disparates; or, chacun de ces maîtres a sa manière de concevoir l'enseignement, de tenir ses élèves, de retenir leur attention : les uns

sont indulgents et les autres sévères ; chacun a sa méthode, et le pauvre écolier, tiraillé en tous sens, a quelque peine à s'adapter à tant de changements. L'unité de direction était fort secourable à ces jeunes esprits ; elle évitait cet éparpillement qui me paraît funeste à ceux qui ne sont pas supérieurement doués et de qui la « synthèse mentale », comme disent les psychologues, n'est point très fortement constituée.

Elle est fréquemment affaiblie, du fait de leurs origines et de leur éducation première chez les enfants de nos grandes villes, en ce temps-ci. Nés, souvent, de parents arthritiques ou névropathes, élevés par un père insouciant ou que ses affaires absorbent, par une mère médiocrement préparée à ses fonctions d'éducatrice, sans mesure dans la tendresse et dans l'énervement, ils commencent par contracter dans le milieu familial de mauvaises habitudes d'esprit, qui fréquemment finissent par revêtir tous les caractères des névroses formelles. Trop tôt mêlés aux conversations, aux préoccupations, voire aux querelles de leurs parents, ils acquièrent, sur certains points, une maturité hâtive, amusante à la fois et quasi-monstrueuse, cependant que leur sensibilité se fausse et que s'épuisent prématurément leurs facultés d'attention, de volonté, et leur stabilité mentale. Nous les voyons enclins à la rêvasserie, prompts aux larmes et aux colères, tour à tour tumultueux et fatigués, changeant à tous moments d'occupations et de jeux, incapables de suivre une idée et de fixer à volonté leur attention sur un sujet donné. Sur les bancs du collège, ils ne font pas bonne figure. Leurs professeurs, qui les instruisent et savent assez fréquemment les intéresser, réclament d'eux des travaux variés, nombreux, quelquefois difficiles, mais ne leur apprennent point à travailler ; ils leur donnent des devoirs à faire, des leçons à apprendre, mais ne les guident guère pour ce travail si important qui se fait en étude ou dans la maison paternelle. Après de maladroits efforts, de décroissante intensité, l'enfant, désorienté, perd courage et

fait son nid dans l'à peu près pour tout le temps de ses études.

Les circonstances m'ont mis à même d'étudier de près un assez grand nombre d'élèves réputés médiocres, et de les suivre un certain temps. C'est ainsi que j'ai été conduit à faire un certain nombre de constatations, et celles-ci, entre autres :

L'éducation familiale est fréquemment fautive, par le manque de discipline, j'entends de régularité dans les habitudes de travail, de jeux, de sommeil, par l'abus du commerce des grandes personnes, par le spectacle des querelles et des énervements domestiques. Cette éducation sans règles fixes a souvent l'influence la plus fâcheuse et la plus durable sur l'équilibre psychologique des enfants.

Le régime actuel du lycée — la classe trop brève, l'extrême diversité des professeurs, le total abandon de l'enfant à lui-même pour le travail fait en dehors des classes — ne me paraît pas constituer une innovation heureuse. Je ne crois pas beaucoup au surmenage scolaire proprement dit, mais je reproche à nos écoles de ne pas entraîner nos fils au travail intensif, aux vigoureux efforts d'attention, de les astreindre à de trop longues heures d'études préparatoires, au cours desquelles la plupart d'entre eux, dénués de direction, apprennent à tuer le temps, à « musarder », à rêvasser, et non point à agir.

Enfin, mes observations médicales m'ont conduit à penser que bon nombre d'élèves paresseux, inattentifs ou indisciplinés, sont atteints de véritables maladies de l'esprit et parfois de psychonévroses nettement définies : hystérie, neurasthénie, psychasthénie ou chorée fruste, et que ceux-là sont justiciables d'un véritable traitement mixte, à quoi devraient collaborer les parents, les éducateurs de profession et le médecin neurologiste, accoutumé à comprendre les rapports du physique avec le moral.

Cet ouvrage est dédié à mes collègues du comité de la *Ligue pour l'hygiène scolaire*, œuvre excellente et dont les louables

efforts pour l'amélioration réelle du sort de nos lycéens et de nos écoliers méritent assurément d'être couronnés de succès.

La table des matières, comprenant le sommaire de chaque chapitre, donnera une idée des différents sujets que j'ai abordés dans ce livre.

PREMIÈRE PARTIE

LA VIE PHYSIQUE

CHAPITRE I. — *Le choix d'une école*. — Motifs habituels pour le choix d'une école. — Le lycée et l'école congréganiste. — Inconvénients du lycée ; ses avantages. — L'éducation chez les religieux ; discussion.

CHAPITRE II. — *Au réfectoire*. — Le repas au lycée. — Méconnaissances des lois élémentaires de la nutrition. — Nécessité de consulter un comité d'hygiénistes. — Hygiène alimentaire des enfants et des adolescents. — Régimes spéciaux pour les malingres, les obèses, les arthritiques, les nerveux. — Fréquence de la dyspepsie au moment de la puberté.

CHAPITRE III. — *Le dortoir*. — *La propreté*. — Les dortoirs en commun ; leurs inconvénients. — La cabine individuelle. — La surveillance du dortoir. — L'ordre et la propreté. — Utilité des pratiques hydrothérapiques ; le bain-douche quotidien. — L'hygiène dans la famille.

CHAPITRE IV. — *Récréations et gymnastiques*. — De la nécessité du jeu. — Abus récents des exercices physiques. — Utilité des récréations de cinq minutes entre deux classes. — La gymnastique. — Gymnastique rationnelle : son importance au point de vue du développement physique et de la nutrition cérébrale...

CHAPITRE V. — *L'infirmerie et le médecin de lycée*. — Rôle

actuel du médecin au lycée. — Les progrès récents de la bactériologie et de l'hygiène lui imposent des tâches nouvelles. — La fiche sanitaire individuelle ; projet du Dr le Gendre. — Le médecin scolaire doit prévoir et prévenir les diatbèses en germe chez l'enfant. — Rapports du physique avec le moral. — Le médecin neurologiste envisagé comme collaborateur à l'éducation. — Recrutement du personnel médical des écoles.

DEUXIÈME PARTIE

LA VIE DE L'ESPRIT

Chapitre VI. — *La question du surmenage.* — Un discours de M. Rabier. — Un discours de M. H. Bergson. — Définition du surmenage ; le surmenage scolaire vrai est, en fait, exceptionnel. — Enfants psychasthéniques non par surmenage, mais par hérédité neuro-arthritique.

Chapitre. VII. — *De la surcharge des programmes.* — Les programmes actuels pour l'enseignement secondaire. — Nécessité d'une culture générale précédant le choix d'une carrière. — La lettre et l'esprit des programmes. — Excellence de quelques réformes récentes.

Chapitre VIII. — *De la surcharge des programmes (suite).* — Le rapport du Dr Albert Mathieu sur la surcharge des programmes. — Le gaspillage scolaire. — Les professeurs sont trop divers, trop savants, trop spécialistes. — Heures de classes : quelques chiffres. — La salle d'études. — Les devoirs faits au logis paternel. — Du travail bref et intensif. — Causes réelles de la fatigue des écoliers.

Chapitre IX. — *La suppression du latin.* — Treize cents heures d'études latines, pour les résultats que l'on sait. — Une page d'André Beaunier. — Arguments en faveur des études

latines. — Dans la société moderne la culture latine est inutile à la majorité des futurs citoyens. — Un soléeisme de Victor Hugo.

Chapitre X. — *L'esprit scientifique.* — Conversation avee un religieux sur les vertus éducatives des scienees naturelles. — L'esprit scientifique et l'esprit de tradition. — Il est indispensable, au eours des études seolaires, de faire le départ entre le domaine des croyances religieuses et le domaine des connaissances purement humaines. — L'argument d'autorité doit être, en principe banni des méthodes d'enseignement. Vertus éducatives de l'étude des sciences physiques et naturelles.

Chapitre XI. — *De la nécessité d'enseigner l'hygiène.* — L'hygiène publique et privée sont connaissanees indispensables à l'état de civilisation. — Le mépris de la guenille humaine et les programmes d'enseignement. — L'enseignement de l'hygiène eaptive les collégiens. — L'idée de solidarité devant la maladie. — L'histoire de Pasteur et de ses découvertes devrait être eonnue de tous les citoyens français. — L'hygiène préservatrice de l'alcoolisme, de la tuberculose et autres contaminations.

Chapitre XII. — *Psychologie de l'écolier.* — L'enseignement de la pédagogie et la réforme à l'école normale. — La psychologie physiologique : la méthode des tests ; objections. — Les états de pleine conscience et d'attention volontaire sont exceptionnels. — Méthodes pour la mesure de la fatigue intellectuelle des écoliers : critiques. — Expériences de laboratoire et observations cliniques.

Chapitre XIII. — *Du bon et du mauvais vouloir chez l'écolier.* — Le libre arbitre chez l'enfant. — On tient les écoliers pour irresponsables du degré de l'acuité de leur intelligence et pour responsables de leur paresse. — Déterminisme du bon

et du mauvais vouloir. — Indolence et neurasthénie infantile. — Comment on devient mauvais élève.

Chapitre XIV. — *De l'inattention et de son traitement.* — Observation médico-psychologique du jeune J. de Z. — Sa maladie de l'attention : ses causes ; il présente tous les stigmates de l'hystéro-neurasthénie infantile. — Traitement médical. — Traitement psychologique ; rééducation intellectuelle. — Fréquence des symptômes de la névropathie héréditaire chez les enfants inattentifs et paresseux. — Preuve par la thérapeutique.

Chapitre XV. — *Une méthode de travail.* — La classe d'une heure ; enquête sur ses inconvénients. — La continuité de l'attention sur un même sujet multiplie la valeur du temps. — En fait de travail physique ou intellectuel, c'est le mise en train qui fatigue. — Les lois de la fatigue. — Observations cliniques. — L'institution de la classe d'une heure ne constitue pas un progrès.

Chapitre XVI. — *Une méthode de travail (suite).* — Conditions diverses qui permettraient de rendre le travail de nos écoliers moins fatigant, moins ennuyeux et moins superficiel. — Inconvénients des classes trop nombreuses et des professeurs trop spécialisés. — Un professeur pour dix ou douze élèves. — Les professeurs adjoints. — Moyens pratiques de faire face aux dépenses nécessitées par cet accroissement du personnel.

Chapitre XVII. — *Les vertus de l'émulation.* — Critique de l'émulation. — Sentiments peu recommandables qu'elle développe souvent. — Définition du bon élève. — De la suppression du concours général. — Les distributions annuelles de prix dans les lycées. — Ce qui importe, ce n'est pas tant de distancer ses camarades que de se surpasser soi-même.

TROISIÈME PARTIE
LA VIE MORALE

CHAPITRE XVIII. — *L'enseignement de la morale.* — La morale idéologique et les manuels de civisme. — La morale héroïque; les grands exemples de l'histoire. — La morale usuelle, pour remplacer celle du catéchisme. — L'enseignement de la morale n'exige pas de cours ni de professeurs spéciaux. — Conditions d'un bon enseignement de la morale.

CHAPITRE XIX. — *Les tentatives actuelles.* — Un volume à recommander : L'éducation morale dans l'Université. — Rapports et discussions des hautes études sociales (1900-1901). — Les idées du romancier Wells sur l'enseignement de la morale et la formation du caractère. — Insuffisance de l'éducation morale dans la famille. — Conclusions.

CHAPITRE XX. — *La peur et le courage.* — Histoire d'un enfant peureux et pitoyable. — Genèse de la peur : elle n'est bien souvent que la conscience obscure d'une faiblesse musculaire réelle et d'un manque d'entraînement. — Thérapeutique de la peur : il convient tout d'abord de traiter la faiblesse physique, presque constante chez les enfants peureux ; il faut ensuite les entraîner progressivement à la bravoure.

CHAPITRE XXI. — *La formation du caractère.* — La faiblesse du caractère revêt les apparences de la duplicité. — Les dangers du désir de plaire. — La fermeté dans les convictions. — La formation du caractère ne saurait être confiée aux professeurs, qui n'ont pas les loisirs de faire avec assez de soin la psychologie de chacun de leurs élèves. — Utilité des professeurs adjoints.

CHAPITRE XXII. — *La générosité.* — De la sécheresse du cœur ;

le faux Surhomme. — Il n'est pas impossible d'améliorer une âme brutalement et bassement égoïste. — Les mauvais disciples de Nietzsche. — Critique de la bonté veule. — Egoïsme et altruisme. — La notion d'intérêt réciproque, de solidarité.

CHAPITRE XXIII. — *L'amour du vrai.* — Méthodes d'outre-Manche pour déraciner le mensonge. — Inconvénients du système d'autorité méfiante ; l'éducation à la liberté. — Le mensonge et la politique : les polémistes. — Vertus éducatives des sciences naturelles.

CHAPITRE XXIV. — *Les punitions.* — Un maître qui sait se faire comprendre et aimer de ses élèves n'a que faire de les punir. — Il n'y a pas de bonnes punitions ; leur inefficacité habituelle. — L'enseignement de la pédagogie à l'école normale supérieure. — Une chaire de pédagogie physiologique.

CHAPITRE XXV. — *Conclusions.* — Il nous faut demander à l'Université de prendre à sa charge la triple culture physique, intellectuelle et morale. — Les classes trop nombreuses et les professeurs trop divers, voilà le grand obstacle à cette culture individuelle qui nous apparaît nécessaire. — L'institution des professeurs adjoints

CHAPITRE XXVI. — *Conclusions* (suite). — Récapitulation. — Pour accomplir les réformes les plus urgentes, l'Université manque d'argent. — Comment on pourrait lui créer des ressources pécuniaires sans grever le budget. — Notre enseignement secondaire ne se paye pas assez cher. — Un comité consultatif des pères de famille sous la présidence du proviseur.

VI

Sur la classe dite d'une heure. Rapport au premier Congrès d'hygiène scolaire et de pédagogie physiologique (novembre 1903).

C'est, à l'heure actuelle, une sorte de dogme fondamental que, pour reposer l'esprit des collégiens, et pour leur épargner le surmenage, il faille varier le plus possible les sujets proposés à leur attention. « Ayez grand soin de ne pas consacrer plus d'une heure à la même matière », disent expressément les circulaires ministérielles. Cette conception de la fatigue scolaire et du moyen d'y remédier domine tout le régime actuel. En fait, il devient habituel que, pour quatre heures de classe, il y ait quatre professeurs différents, traitant de quatre sujets disparates. Est-ce un avantage, est-ce un inconvénient ? Pour éclairer ma religion, j'ai fait une enquête, j'ai interrogé un assez grand nombre de professeurs de l'Université, et un certain nombre de lycéens entre douze et quinze ans.

A la presque unanimité, les professeurs m'ont donné à entendre qu'ils considéraient leur tâche comme d'autant plus difficile qu'elle était plus morcelée ; ils constatent à l'user qu'il leur est souvent impossible de traiter à fond un sujet, même restreint, en soixante minutes, et il leur paraît plus malaisé encore de captiver l'attention de jeunes cerveaux qui viennent de travailler une heure sous une autre direction.

Quant aux élèves, leurs réponses sont moins unanimes, et cela pour plusieurs raisons. Certains apportent à leurs études une parfaite indifférence que nul changement de sysrème ne

saurait troubler ; d'autres, les plus brillants, ont une souplesse d'esprit, et un pouvoir d'adaptation si merveilleux — beau privilège de leur âge que l'on n'a plus dans l'âge mûr — qu'ils sont capables de retrouver leur aisance au travail sous tel régime que l'on voudra. Mais ces parfaits élèves, à peu près seuls intéssants pour la plupart des professeurs, parce qu'ils font leur gloire et remportent des prix au concours général, ne sont pas très intéressants pour nous : ils se tirent toujours d'affaire, quitte à donner le maximum de leur valeur intellectuelle sur les bancs du collège, et à ne plus valoir autant quand aura sonné l'heure de la lutte pour l'existence.

C'est le gros de la classe, ce sont les élèves de force moyenne ou médiocre qui méritent vraiment de retenir notre attention ; ce sont ceux-là qui ont besoin qu'on leur vienne en aide, c'est pour ceux-là qu'il nous faut travailler à améliorer les conditions actuelles de l'enseignement et de l'éducation.

Ceux-là, s'ils sont intelligents, s'avouent fort désorientés par le régime de morcellement du travail, c'est que, cette méthode, considérée comme moins fatigante, comporte, non seulement quatre sujets d'études différents, mais encore quatre méthodes diverses, quatre tournures d'esprit, quatre disciplines, quatre changements de direction, quatre remises en train, quatre adaptations du semeur au terrain.

Or, quel est l'état d'âme, quelle est la psychologie de ces cerveaux d'enfants légers, mais non sans bon vouloir, qui font le gros de la plupart des classes ? Essentiellement ils consistent en un faible pouvoir d'abstraction, en une pauvreté de l'attention, soit qu'il s'agisse d'assimiler ce qu'on enseigne, soit qu'il faille le recréer au cours d'un devoir personnel. Chez eux, l'attention s'émeut avec lenteur ; il leur faut une mise en train, un échauffement progressif de l'esprit, si bien que leur attention n'est pleinement captivée qu'au moment où la cloche sonne l'heure d'un nouvel effort dans une autre direction et

sous une autre impulsion. Or, il est actuellement démontré que, pour les hommes comme pour les bêtes, la somme de fatigue est proportionnelle au nombre des mises en train. Ce qui éreinte et rend vite fourbus les attelages de nos Compagnies d'omnibus, ce n'est point de traîner sur le rude pavé des voitures pesantes chargées de voyageurs, mais ce sont les arrêts fréquents et les efforts souvent réitérés pour la remise en route. Comparaison dont on s'étonnera mais qui demeure juste, le travail étant un dans toute la nature, et ses lois analogues qu'il s'agisse d'efforts musculaires, ou d'efforts intellectuels.

Interrogez un écrivain doublé d'un journaliste, un faiseur de livres que les nécessités de la vie contraignent à rédiger une ou deux fois par semaine un article pour les journaux ou les revues ; demandez-lui ce qui, dans son double métier le fatigue le plus. Huit fois sur dix il répondra : « c'est l'obligation de quitter ma besogne de longue haleine, de rompre avec mon idée fixe, de délaisser les personnages que je crée et que je fais vivre, pour un travail tout différent, pour chercher un sujet et pour le traiter sur le ton tout spécial qui lui convient. Le changement, loin de me délasser, me cause une grande usure cérébrale, et la remise en train de mon volume est plus pénible après. »

Lorsque je me suis efforcé, dans mon essai sur *La Médecine de l'Esprit*, de fixer quelques-unes des règles de l'hygiène intellectuelle, mes recherches historiques, mes observations et mes expériences personnelles, m'ont conduit à écrire : « La mise en train, voilà vraiment la seule tâche lourde, le seul moment pénible ; et la continuité du travail sur le même objet comporte, au lieu d'épuisement, la joie de l'action, de l'équilibre reconquis, des forces légitimement dépensées. Chacun des grands laborieux qui se sont illustrés dans les lettres ou dans l'histoire, s'arrangeait pour n'avoir qu'une mise en train par ouvrage ; seules, les premières pages coûtaient une fatigue,

exigeaient un effort, le reste allait d'un train paisible et soutenu. L'Italien Mosso a dit avec justesse « la continuité de la pensée sur un seul objet multiplie singulièrement la valeur du temps ». Voilà la plus sage devise, c'est là qu'il faut chercher la force. Cette mise en train si pénible, grâce à quoi nous travaillons mal pendant la première heure, alors que tout nous vient si aisément quand le cerveau s'est échauffé, ce mauvais moment du départ que les travailleurs par à-coups retrouvent à chaque nouvelle tentative, les plus puissants de nos écrivains se sont avisés de le réduire au minimum.

Sans doute, il n'est pas tout à fait légitime d'identifier *a priori* le cerveau d'un enfant de douze ans à celui d'un homme de quarante, et je craindrais fort d'affirmer par simple analogie que la pensée d'un écolier doive être exactement soumise aux mêmes règles d'hygiène que celles d'un écrivain en pleine maturité; cependant je possède un certain nombre d'observations médico-pédagogiques qui m'autorisent à penser que la méthode de continuité est secourable à bon nombre de jeunes intelligences.

Des professeurs d'écoles libres où les élèves sont peu nombreux, des précepteurs que j'ai interrogés, des mères de famille intelligentes et attentives ont constaté que certains enfants ont une organisation mentale qui ne supporte point les longues séances de travail, et que, pourtant, c'est seulement vers la fin d'une classe que ces enfants commencent à s'éveiller de la demi-torpeur de leurs facultés d'attention. Fort de mon expérience personnelle, j'ai prié quelques éducateurs de profession, maîtres de distribuer à leur guise l'emploi du temps, de consacrer toute une matinée à traiter de la même matière, en trois heures de classe, séparées par deux récréations de cinq minutes. Je ne saurais donner ici tout le détail de la méthode suivie, qui consistait essentiellement à consacrer ces trois heures soit au latin, soit au français, soit à l'histoire, soit aux langues vivantes,

soit aux mathématiques, mais en variant les exercices, et en ayant soin de veiller à ce qu'il y eut variété dans l'unité. (Par exemple : leçons de grammaire latine ; une heure d'explication des règles enseignées; causerie sur la littérature, l'art et l'histoire du peuple romain à l'époque des grands chefs-d'œuvre : version latine.) Et je puis dire que les résultats ont été excellents.

Cette façon de maintenir la pensée fixée sur un certain ordre d'idées pendant une matinée ou une après-midi me paraît préférable à la méthode qui consiste à imposer à de jeunes enfants une heure de latin, une heure de géographie, puis une heure d'allemand, sous la direction de trois professeurs différents. N'est-il pas vrai que ce qu'il importe surtout d'apprendre à des enfants, ce n'est pas de savoir varier à l'infini leurs occupations intellectuelles, mais bien plutôt de savoir travailler avec suite, creuser un sujet, attacher fortement et longuement leur attention à la tâche proposée, et faire preuve de ténacité à la besogne. C'est cela qui sert dans la vie. Et je crains que l'enseignement actuel ne facilite l'éparpillement de l'esprit, au lieu de procurer aux jeunes gens ce qu'on est convenu de nommer le don de la suite dans les idées.

Des quelques faits que je viens de brièvement résumer, on peut tirer, je pense, une conclusion pratique. Il me paraît tout à fait évident que, pour les enfants et pour les jeunes gens doués de faculté d'attention médiocre, il faut considérer comme tout à fait regrettable la méthode qui consiste à morceler le travail à l'excès, à les contraindre à de trop fréquents changements de matières, de professeurs, de directions. C'est l'école de l'étude superficielle, à tout prendre. J'avoue que, pour mon compte, je voudrais que, au moins jusqu'à la classe de troisième, un même maître fut chargé de tout l'enseignement, l'unité de culture y gagnerait incontestablement, et la fatigue

des jeunes cerveaux en serait amoindrie. Evidemment cela ne serait guère possible qu'à condition d'avoir des classes peu nombreuses, et c'est là la première, la plus urgente de toutes les réformes. Cela nous donnerait un enseignement secondaire un peu moins relevé, un peu moins transcendant ; mais s'il est un reproche à faire à nos professeurs de lycée, c'est justement de n'être pas tout à fait assez terre à terre, et de donner des cours un peu trop comme à la Sorbonne.

Pour ce qui est de la répartition des heures, je voudrais qu'une expérience comparative fût tentée. Ne pourrions-nous pas demander à notre éminent directeur de l'Enseignement secondaire de faire, dans un lycée de Paris, et dans deux ou trois lycés de province, l'essai loyal de la méthode qui consiste à maintenir l'attention des élèves pendant plusieurs classes consécutives, sur la même matière, en laissant après chaque heure de travail soutenu, cinq minutes de suspension pour donner aux enfants le temps de s'étirer un peu, tandis qu'on ouvrirait, pour renouveler l'air, les fenêtres de la salle de classe? L'épreuve vaudrait assurément d'être tentée, et poür ma part je penche à croire qu'elle donnerait des résultats pratiques instructifs.

VII

Névroses de l'enfance et problèmes d'éducation. (Lecture faite devant l'Académie de Médecine dans la séance du 18 juillet 1905.)

Le résumé de ce travail a été fait en termes bienveillants par le regretté Dr Albert Josias, que l'Académie avait chargé d'un rapport à ce sujet. Je me permets de reproduire ici les passages essentiels de ce rapport, en date du 19 décembre 1905.

« Le mémoire lu par le Dr Maurice de Fleury à la séance du 18 juillet dernier, traite d'un sujet neuf. Il s'agit de savoir s'il faut tenir pour responsables de leur état intellectuel et moral les enfants paresseux, distraits, inattentifs, colères et indisciplinés, ou, s'il convient plutôt de les envisager comme des malades atteints d'une névrose définie ou d'un trouble permanent de la nutrition. En présence de ces défauts du caractère qui souvent résistent aux efforts plus ou moins habiles des éducateurs de profession, et qui persistent en dépit des exhortations où des punitions, le médecin a-t-il parfois quelque rôle à jouer? Telle est la question que pose avec beaucoup de netteté, l'auteur de l'*Introduction à la médecine de l'esprit*, du *Corps et l'âme de l'enfant*, et du volume intitulé : *Nos enfants au collège* que notre éminent collègue, M. Debove, présentait récemment à l'Académie.

« Il semble que, jusqu'à ce jour, la question des névroses de l'enfance, envisagée au point de vue de l'éducation, n'ait que médiocrement préoccupé les médecins, pédiatres ou neurologistes, qui auraient pu être amenés à se la poser. Les publications à ce sujet sont rares.

« Les spécialistes qui ont consacré des travaux aux enfants arriérés ou anormaux, Bourneville, Demoor, Croly, Thulié, A. Ley, Apert, Hanheimer effleurent à peine la question. Signalons cependant une courte communication du professeur Roth à la Société de neurologie et de psychologie de Moscou (26 octobre 1896), sur la *neurasthénie et la paresse* ; la thèse inaugurale de Mme la doctoresse Delporte : *Études médico-psychologiques sur les altérations du caractère chez l'enfant*, thèse écrite en partie sous l'inspiration du Dr de Fleury, le récent volume de MM. Jean Philippe et Paul Boncour : *Les anomalies mentales chez l'écolier*, une importante communication du Dr Paul Legendre au Congrès de pédiatrie et de pédagogie de 1901, et les diverses publications du Dr Albert Mathieu sur la pédagogie physiologique. Tous ces auteurs, du reste, citent avec approbation les publications antérieures du Dr de Fleury sur le sujet qui nous occupe, et il semble bien que la priorité lui soit acquise.

« Bien entendu il ne prétend point que tous les défauts de caractère des enfants soient dus à des états pathologiques définis.

« Il affirme seulement que, dans un certain nombre de cas qu'il lui a été donné d'observer, ces petites maladies morales étaient liées à un état défectueux de l'organisme physique, et qu'elles se sont améliorées en même temps que, sous l'influence d'un traitement approprié, s'atténuait la névrose ou le trouble de la nutrition qui l'accompagnait.

« Le mémoire soumis par lui à l'Académie comprend 37 observations d'enfants atteints de troubles divers de l'intelligence, de la volonté, de l'attention, du caractère, et qui furent reconnus, après examen attentif, atteints d'une névrose définie, ou d'un trouble marqué de la nutrition. La preuve par la thérapeutique semble bien démontrer qu'il y avait relation de cause à effet, entre la maladie physique proprement médicale et les troubles d'ordre psychologique.

« Pour ne point s'attarder à des notions déjà connues, l'auteur a éliminé de sa statistique non seulement les jeunes épileptiques, mais encore les sujets chez qui le développement psychique est retardé du fait de végétations adénoïdes du pharynx-nasal, de l'anémie, de la tuberculose, ou de la convalescence d'une maladie aiguë grave.

Cette statistique peut se résumer ainsi :

On a constaté sur 37 cas :

8 fois la syphilis avouée des parents ;

5 fois l'hérédité goutteuse ;

9 fois la tuberculose des ascendants ;

4 fois l'hérédité diabétique.

Dans presque tous les cas l'hérédité neuro-arthritique.

Sur ces 37 enfants :

11 présentaient les principaux signes de la neurasthénie ;

6 étaient nettement hystériques ;

7 étaient de petits psychasthéniques avec tendance aux obsessions ;

5 étaient atteints de chorée fruste ;

3 étaient de jeunes obèses ;

2 de jeunes géants acromégaliques ;

3 des enfants de diabétiques, n'ayant point eux-mêmes de glycosurie, mais gloutons, violents de caractère et donnant tous les signes de l'état mental habituel aux diabétiques.

« Les 37 observations résumées dans le mémoire du D[r] M. de Fleury ont été prises avec beaucoup de soin, avec un grand souci de précision par un neurologiste expérimenté, doublé d'un psychologue très averti. Elles me paraissent démonstratives, le contrôle par la thérapeutique ayant prouvé qu'il y avait relation de cause à effet entre la maladie physique et le trouble psychologique.

« Après avoir pris connaissance de ces intéressantes observa-

tions, il semble que la paresse, l'inattention, la distraction habituelles rebelles aux exhortations et aux punitions, que la tristesse sans motifs plausibles, l'irritabilité anormale, l'indiscipline invétérée, soient, chez les enfants comme chez les adultes, symptômes de névrose ou de maladie de la nutrition.

« En fait, les observations nous manquent pour juger par comparaison celles que nous apporte le Dr M. de Fleury. Mais cela tient probablement à ce que notre attention n'ayant pas été suffisamment attirée sur ce point spécial, nous n'avons pas assez étudié la question des rapports du physique avec le moral, chez l'écolier. Il y a lieu de croire que les observations qui seront recueillies désormais confirmeront en grande partie celles que j'ai aujourd'hui mission de rapporter.

« La question de la réorganisation du service médical dans les écoles et les lycées est actuellement à l'ordre du jour. Il est à souhaiter qu'elle soit envisagée, par les pouvoirs compétents, non seulement au point de vue qui jusqu'à présent nous a surtout et justement préoccupés (prophylaxie des maladies transmissibles, myopie, déformations thoraciques, etc.), mais encore au point de vue nouveau, et assurément intéressant que nous propose le mémoire du Dr Maurice de Fleury. »

VIII

Psychologie morale de l'Enfance. (Rapport au premier Congrès international d'éducation morale. Londres, 25-29 septembre 1908).

Chargé par les organisateurs du Congrès, d'un rapport sur la psychologie morale de l'enfance, j'ai tenté de classer les principales données psychologiques pouvant, à mon avis, servir de base rationnelle à l'éducation morale, et d'en tirer quelques conclusions pratiques.

Voilà le résumé de ce rapport.

1. L'hérédité est un des facteurs importants de notre psychologie morale, on ne peut le nier. Pourtant je considère que certains psychologues modernes, me paraissent en grossir démesurément l'importance. Il est certain que les maladies toxiques ou infectieuses des ascendants peuvent avoir une lourde influence sur l'état mental des enfants ; et, de même, la diatèse neuro-arthritique, incontestablement héréditaire, comporte certaines prédispositions fâcheuses dont se ressent trop fréquemment le caractère des descendants. Mais j'estime que, dans l'analyse des cas d'hérédité névropathique, on tient habituellement un peu trop compte du facteur hérédité, et pas assez du facteur éducation. Des parents nerveux infligent à leurs enfants non seulement certaines prédispositions innées, mais encore le mauvais exemple de leur nervosité de chaque jour. Nous n'engendrons pas seulement nos rejetons, nous les élevons auprès de nous jusqu'à un certain âge, et bien souvent nous leur faisons du mal plus encore par contagion que par

atavisme. Nous savons aujourd'hui que la tuberculose est plus contagieuse qu'héréditaire. Il en va de même de beaucoup de défauts ou de vices. Tout ce qu'il m'a été donné d'observer me porte à croire que des parents voleurs n'engendrent pas habituellement des enfants spécialement prédisposés au vol. J'ai eu occasion de suivre trois enfants nés de pères et de mères voleurs et récidivistes. Je les ai soumis, en même temps que d'autres enfants d'origine meilleure, à la tentation de dérober des pièces de monnaie et des montres en or, placées en évidence et à portée de la main dans une chambre où on les laissait livrés à eux-mêmes, cependant que je les surveillais sans pouvoir être vu par eux. Les descendants de parents criminels ne m'ont jamais paru, plus que les autres, enclins à s'approprier le bien d'autrui.

A part quelques cas particulièrement graves, nettement maladifs, les tendances héréditaires peuvent habituellement être combattues par une éducation bien conduite.

* * *

11. L'homme, en effet, vient au monde en n'apportant pour tout bagage psychologique que certaines tendances, mais non des idées innées.

L'enfant ne naît pas avec la notion du bien et du mal, du tien et du mien, du permis et du défendu. La première fois qu'il est châtié ou réprimandé, rien en lui-même ne lui dit qu'il a mérité ce châtiment. Ce qu'il éprouve, c'est simplement un sentiment de crainte douloureuse, devant le maître redoutable auquel il comprend qu'il a déplu ; il apprend ainsi peu à peu et par expériences que certaines actions par lui commises provoquent dans la voix habituellement douce et caressante de son père ou de sa mère, un changement subit et désagréable, et que par contre, certains de ses actes lui valent un redouble-

ment de caresses. Il en tire probablement, dans sa petite mentalité encore bien confuse, cette conclusion première que des êtres beaucoup plus grands que lui, beaucoup plus forts, que des puissances habituellement tutélaires, veulent certaines choses, et ne tolèrent pas certaines autres choses. La morale débute en lui par une sorte de crainte quasi-religieuse, aussitôt que s'établit en lui le sentiment intime du *Moi* et du *Non Moi*, sentiment qui paraît être extrêmement précoce. *Initium Sapientiæ timor Domini*, dit très justement l'Écriture.

Plus tard, l'enfant s'accoutumera à considérer comme licites tous les actes qui provoquent le sourire et les caresses, comme interdits, et par conséquent comme coupables tous les actes qui suscitent le courroux. Chez lui comme chez les petits animaux, la notion du bien et du mal est expérimentale.

Un petit garçon, que j'ai longtemps observé de près, était un peu gâté par ses parents. Vers l'âge de trois ans on lui donna une institutrice à l'esprit juste, au caractère calme, mais décidée à le soumettre à une discipline. Toutes les fois que son éducatrice lui faisait un reproche, le gamin, loin de se considérer comme coupable, trahissait sa pensée intime en disant : « Fraulein est méchante aujourd'hui !... » Il lui fallut plusieurs semaines pour en venir à comprendre qu'il ne devait s'en prendre qu'à lui-même des gronderies qu'il subissait sans se rendre compte de les avoir méritées.

J'estime donc que l'élément fondamental de la psychologie morale de l'enfant est son aptitude naturelle à discerner le plaisir du déplaisir, la caresse agréable de la gronderie pénible. Il réfrène ses impulsions et ses caprices uniquement pour se préserver d'un ennui et pour se procurer de douces récompenses. La morale initiale est la morale de l'intérêt. Il faut donc, en pratique, s'attacher à montrer, dès leur plus jeune âge, aux enfants qu'il y a des choses permises et des choses réprouvées ; il faut qu'ils sachent tout de suite que leurs caprices,

leurs sautes d'humeur, leurs crises de colère et d'entêtement se heurteront toujours au refus ou au blâme. Nous ne pouvons leur apprendre pour commencer, que l'obéissance passive, car nous ne pouvons espérer leur faire comprendre dès les premiers mois de leur vie, les motifs raisonnables que nous avons d'exiger d'eux certaines choses, et d'en interdire certaines autres.

III. Outre ce premier caractère psychologique, le pouvoir de différencier le plaisir et la peine et de préférer l'un à l'autre, le petit enfant nous en fournit une autre dont il est indispensable d'user pour sa première éducation morale : je veux dire le pouvoir qu'il a, au plus haut degré, de contracter des habitudes, de refaire au même moment et dans les mêmes conditions, les mêmes choses. Le pouvoir de contracter des habitudes est un phénomène organique avant d'être psychologique : nos tissus le plus évidemment soustraits à l'influence de la volonté contractent des habitudes. Chacun sait qu'il est relativement facile, — si l'on s'y prend de très bonne heure — d'accoutumer un nourrisson à ne vouloir le sein qu'à heures fixes : toutes les trois heures pendant le jour, et une seule fois dans la nuit. La régularité est nécessaire au bon fonctionnement du système nerveux ; le caprice lui est nuisible. Dès les premiers jours de la vie, il importe de régler d'une façon toujours pareille les différentes fonctions du petit être humain, ses repas, son sommeil, ses promenades et plus tard ses jeux. Avant de lui donner une bonne intelligence, il faut veiller à lui procurer un bon automatisme.

Je prévois des objections, et j'y veux répondre toute de suite. Ainsi me dira-t-on, « vous prêchez la discipline rigoureuse et l'éducation mécanique, cette discipline aveugle, cette éducation surannée que, depuis la mort de l'ancien régime et les conquêtes de la Révolution, nous nous accordons à considérer comme barbares et démodées !... Pourquoi ne pas avoir recours à l'éducation par le sentiment, également accessible aux très

jeunes enfants, et bien plus douce, bien plus noble, bien plus délicate. Ne pensez-vous pas qu'il vaille mieux se faire aimer que se faire craindre, et que l'on forme mieux une jeune âme avec la tendresse qu'avec le châtiment, avec l'intelligence qu'avec la routine et les habitudes automatiques?... »

Entendons-nous. J'estime avec tout le monde que — aussitôt que son développement intellectuel et moral le lui permettront — nous devrons expliquer à l'enfant les motifs qui nous font agir, faire appel à sa raison et aussi à ses sentiments. Mais pour qu'il soit heureux, pour lui épargner beaucoup d'ennuis et de fautes dans l'avenir, pour lui former d'emblée le caractère, la vie de l'enfant doit être disciplinée avant que sa raison soit en état de juger l'excellence des règles qu'on lui impose. Et d'autre part, l'éducation par le sentiment, dont j'apprécie, certes, les avantages, ne va pas sans inconvénients graves.

IV. De même que le petit enfant possède de très bonne heure le pouvoir de discerner son plaisir et sa peine, l'agrément d'une caresse et le désagrément d'une gronderie, de même il acquiert bien vite le sentiment très juste du plaisir ou du déplaisir qu'il cause à ses parents. Il contracte très promptement, pour peu qu'il soit sensible et qu'il vive entouré de gens sensibles, le goût de plaire, la joie de se rendre agréable, d'être admiré, la peine de faire de la peine. C'est là, évidemment, pour les éducateurs, une manière d'agir puissamment sur les jeunes âmes. Presque tous les écrivains spécialistes modernes s'accordent à préférer cette éducation par le sentiment à l'éducation par la crainte. Et je suis d'accord avec eux quand ils disent que le système de la discipline rigoureuse a des inconvénients, que les enfants, terrorisés dès le jeune âge, risquent de devenir exagérément craintifs, voire même de tourner, faute d'abandon, de confiance en leurs éducateurs, à l'hypocrite sournoiserie.

Aussi n'est-ce point par des grands éclats de voix, par des colères redoutables, soudaines, sans mesure qu'il faut obtenir

du petit enfant la soumission aux volontés de ses éducateurs. C'est par une constante régularité dans la fermeté douce, c'est par la répétition sans défaillance des mêmes interdictions, qu'il faut l'amener rapidement à considérer une fois pour toutes comme impossible la satisfaction de ses caprices, l'asservissement de ses petites impulsions mauvaises. Il faut tout doucement, mais avec fermeté, lui faire contracter de bonnes habitudes ; sinon il en contractera de mauvaises, incommodes pour son entourage et, pour lui-même, déplorables dans l'avenir.

J'ai vu beaucoup d'enfants français, élevés par des parents d'une tendresse sans mesure, devenir, ou bien de petits êtres sentimentaux, toujours prêts à pleurer pour les motifs les plus futiles, ou bien de petits comédiens inconscients, jouant de leurs larmes ou de leurs colères, cultivant en eux-mêmes l'émotivité, s'entraînant aux scènes émouvantes pour attendrir plus sûrement leur entourage et en venir à leurs fins. Je connais des garçons de huit à dix ans, chez qui le désir de plaire, de se révéler bons et généreux, de montrer perpétuellement l'attitude la plus touchante, de se révéler perpétuellement plus sensibles, plus aptes à la souffrance et à la pitié que tous leurs camarades, et d'attirer ainsi l'attention sur eux, prendre les proportions d'une véritable maladie morale. Ils ne se rassasient pas d'entendre dire qu'ils sont tendres et bons, qu'ils s'oublient pour les autres ; ils travaillent inconsciemment à développer en eux le goût du martyre, et ils tendent à n'aimer qu'une chose : se faire plaindre, susciter la pitié, l'émotion attendrie de leur entourage. Quelques-uns jouent ce rôle de la façon la plus habile et la plus touchante. Mais quel avenir déplorable ne se préparent-ils pas ! Ils ne pourront devenir plus tard que de séduisants détraqués, que de malheureux névropathes, sans défense pour les luttes de la vie, sans énergie devant les obstacles. Il faut plaindre la femme qui les épousera, les enfants qui naîtront d'eux. Voilà le résultat lointain d'une éducation

par trop sentimentale : c'est ce cabotinage de la bonté, ce manque de virilité, cette sensibilité maladive, cette absence de pudeur poussant à révéler à tout le monde ses chagrins et à mendier la pitié, qui est l'une des grandes plaies de nos races latines.

A mon avis, les mères françaises abusent de l'éducation par le sentiment. Par contre les races anglo-saxonnes n'en usent pas assez. Leur méthode un peu sèche développe chez les enfants un très noble sentiment de fierté et de pudeur sentimentale, mais elle passe la mesure, et les rend un peu trop rudement égoïstes. Employée avec modération, par des parents prudents ou des éducateurs sagaces, l'éducation sentimentale tempère l'égoïsme. C'est elle qui peut communiquer aux mœurs cette politesse, cette grâce, ce charme qui ne sont pas entièrement à dédaigner, et ce souci d'altruisme, qui, après tout, témoigne d'un haut degré de civilisation.

V. Parmi les éléments constitutifs de la psychologie morale de l'enfant, il en est un d'une importance aussi très grande, je veux parler de la faculté d'imitation. Le système nerveux des enfants est à proprement parler, une petite machine à changer en actes les sensations reçues du monde extérieur, et les actes sont souvent semblables aux sensations. Aussi bien le milieu dans lequel les enfants sont placés influe-t-il sur leur mentalité de la façon la plus évidente. Dans une famille de névropathes où le père se met fréquemment en colère, où la mère a des crises de larmes ou des crises de nerfs, les rejetons ne peuvent que devenir par imitation, semblables à ceux qui leur donnent sans cesse le déplorable exemple de leurs faiblesses ou de leurs emportements. De cette notion indiscutable les conséquences pratiques découlent d'elles-mêmes. Des parents incapables de se maîtriser doivent le plus tôt possible se séparer de leurs enfants, et les faire élever loin d'eux. Quand les enfants sont très nombreux dans une famille

ils corrigent un peu leurs défauts l'un par l'autre ; ils vivent entre eux à la *nursery*, et sont moins immédiatement soumis à l'exemple de leurs parents. Mais pour un fils unique, l'éducation trop intime, trop mêlée à la vie des grandes personnes, surtout si le milieu est très intellectuel, très artiste, est absolument déplorable. Au collège, ce choix des camarades est d'une importance facile à concevoir.

VI. Parvenu à un certain âge, l'enfant n'est plus seulement un petit être automatique, sensible et apte à l'imitation. Son intelligence s'est constituée : il est devenu capable de jugement. C'est le moment de faire intervenir dans son éducation morale le facteur le plus tardif, mais aussi le plus important, à savoir le raisonnement. Dès lors, c'est par le raisonnement qu'il faudra le conquérir à la vérité et à la sagesse. Dès qu'il est en état de comprendre, c'est par la persuasion, par l'appel à la raison, au bon sens qu'il faut le conquérir à la vérité morale et à la sagesse pratique. Aussitôt qu'il est en état de comprendre, j'estime qu'il faut lui donner, toutes les fois que c'est chose possible, le motif pour lequel on lui interdit certaines choses, et on lui en prescrit certaines autres. On a tout à gagner à lui faire comprendre que c'est dans son intérêt que l'on agit ainsi, dans son intérêt, et aussi dans l'intérêt du bon ordre général, aussi indispensable à lui-même qu'aux autres.

C'est ainsi qu'on doit le conduire de l'obéissance passive, à l'obéissance raisonnée : puis — quand sa jeune personnalité se sera développée — de l'obéissance raisonnée à l'initiative personnelle, au « self-control » au « self-government ». C'est ainsi que des habitudes, d'abord purement automatiques, qu'on lui a inculquées, il passera à des habitudes rationnelles, librement consenties, qui n'ont rien à voir avec l'automatisme et la sotte routine, mais qui règlent la vie, lui constituent une discipline, et épargnent à la volonté la fatigue inutile d'intervenir à tout propos et pour les moindres choses de la vie.

ÉLÉMENTS PSYCHOLOGIQUES	CONSÉQUENCES PRATIQUES	AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS
1° Aptitude naturelle à discerner le plaisir et la douleur.	Education par la crainte du châtiment et l'amour des caresses.	Seule méthode éducatrice qui se puisse employer au début. Elle ne peut être utilisée qu'à titre provisoire, en attendant le développement du jugement.
2° Aptitude à la réitération habituelle des mêmes actes.	Education par l'habitude, par l'automatisme. Discipline.	Extrêmement précieuse au début. Risquerait à la longue de nuire à la personnalité. A modifier le plus tôt possible par le raisonnement.
3° Pouvoir affectif.	Education sentimentale. Développement de la tendance altruiste.	Inconvénients graves de l'appel incessant à la sensibilité. Il faut redouter grandement le cabotinage de la tendresse et de la bonté.
4° Pouvoir d'imitation.	Education par le milieu familial et le choix des camarades. Puissance de l'exemple.	Inconvénients graves du milieu trop nerveux, trop intellectuel, trop « serre chaude ». Utilité de l'éducation en commun.
5° Faculté de jugement.	Education rationnelle par la persuasion.	Doit remplacer le plus tôt possible l'éducation par l'obéissance passive et les habitudes automatiques.
6° La personnalité.	Entraînement à l'initiative, au self gouvernement, au sentiment de la dignité et de la responsabilité personnelle.	Doit être le but véritable de toute éducation bien conduite.

Telles sont, à mon avis, les principales données de la psychologie morale de l'enfance. Faute de place, je n'ai pu qu'indiquer sur ce point important l'essentiel de mes convictions personnelles, nées d'une double expérience de père de famille et de médecin. J'en donne un résumé dans le petit tableau synoptique ci-contre.

IX

Le multiplicité des professeurs dans l'enseignement secondaire. (Conférence faite à l'Ecole des hautes études sociales, au nom de la ligue française pour l'hygiène scolaire, 1908).

Dans cette Conférence qui fut reproduite et discutée par plusieurs revues de pédagogie et d'enseignement, j'ai soutenu que les connaissances générales des jeunes Français qui sont au moment de terminer leurs études classiques ne sont pas en progrès sensible sur le savoir des générations antérieures, et que le niveau des études paraît plutôt décliner. Beaucoup de professeurs, la plupart des examinateurs aux examens du baccalauréat partagent cette façon pessimiste de voir.

Cet effet a bien certainement des causes. Je ne crois pas qu'il faille incriminer le remaniement des programmes, ni en rendre responsables les professeurs qui sont, en immense majorité très instruits et fort dévoués à leur tâche. Peut-être sont-ils, même, un peu plus savants qu'il ne serait indispensable, et, par suite, mal préparés à enseigner des choses rudimentaires et à se mettre à la portée des jeunes esprits légers, et pour la plupart incapables d'assimiler des notions trop spécialement savantes.

J'ai déjà dit ailleurs (voir rapport au premier Congrès d'hygiène scolaire) quels sont, à mon avis les inconvénients de la classe d'une heure. Je veux surtout insister, cette fois — sur les désavantages de l'extrême diversité des professeurs pour les élèves des classes inférieures.

Certes, l'intention fut excellente — on a voulu appliquer à

l'éducation le principe qui a transformé l'industrie, celui de la division du travail. On a cantonné les maîtres dans une spécialité définie, pour que leurs connaissances, moins étalées, fussent plus profondes. Au professeur unique d'autrefois, qui, connaissant bien ses élèves et, ne les quittant guère, pouvait les bien comprendre, surveiller leurs progrès, corriger leurs défauts, et faire ainsi acte d'éducateur, on a substitué de nombreux maîtres, six ou sept, pour des enfants qui suivent la classe de sixième ou de cinquième, qui n'ont pas plus de onze ou douze ans. Toutes les heures il leur faut changer de sujet, de direction, de discipline, de méthode, chaque professeur ayant sa façon de comprendre la culture de l'esprit, et de diriger la tenue de sa classe. L'unité de direction est perdue. Pour des élèves de première ou de philosophie, cela n'aurait pas grande importance. Cela est plein d'inconvénients pour de jeunes esprits en voie de formation, à qui l'on impose en quelque sorte l'éparpillement systématique.

Ces professeurs si nombreux et divers négligent habituellement de se consulter pour la distribution rationnelle des leçons à apprendre et des devoirs à faire, d'où, à certains jours, une extrême surcharge de travail ; la qualité des devoirs s'en ressent. Les peines corporelles étant complètement supprimées, l'élève est puni par des devoirs supplémentaires, qui ne manquent point de le mettre en retard pour les autres devoirs des autres professeurs. Il en résulte assez souvent un état de lassitude, de découragement assez excusable, semble-t-il.

Autre inconvénient, signalé par le Dr Gallois : les externes et les demi-pensionnaires, ayant à se munir de livres et de dictionnaires, d'atlas pour les classes diverses de la journée, ont parfois à porter, dans leur havresac ou leur serviette, cinq ou six kilogrammes, pendant un trajet qui quelquefois est long, à Paris et dans les grandes villes de province.

Envisagés au point de vue strictement médical, le renouvel-

lement de l'attention, cette excessive division du travail, cette diversité de maîtres, dont aucun ne peut suivre assez longuement ses élèves pour jouer utilement le rôle d'éducateur, cette absence de direction unique, me paraissait chose fâcheuse. Rien n'est plus propre à préparer pour l'avenir de mauvaises synthèses mentales, autant dire de mentalités instables et qui deviendront aisément la proie des psycho-névroses.

Les petits neurasthéniques, les petits hystériques, ne sont point rares sur les bancs du collège. J'ai eu occasion de donner mes soins à plusieurs; toutes les fois qu'il a été possible de leur procurer une instruction et une éducation concentrée aux mains d'un maître principal, enseignant à lui seul, le latin, le français, l'histoire, la géographie et les sciences naturelles, assisté seulement d'un professeur de mathématiques et d'un professeur de langues vivantes, j'ai observé une prompte amélioration de la faculté d'attention : j'ai constaté les progrès plus rapides et la reconstitution de la stabilité mentale. Et je crois que la méthode actuellement usitée dans les établissements d'enseignement secondaire devra être tôt ou tard, remaniée pour le plus grand bien des générations à venir.

X

L'éducation antituberculeuse dans les écoles. (Rapport présenté à la Commission permanente de préservation contre la tuberculose, au nom de la sous-commission de l'éducation, présidée par M. le Dr Peyrot. Recueil des travaux de la Commission permanente, tome I, séances du 3 décembre et du 17 décembre 1904.)

Ce rapport, qui fut discuté et adopté par la commission permanente, envisage successivement l'éducation anti-tuberculeuse :

1° Dans les écoles primaires élémentaires de garçons et de filles ;

2° Dans les écoles primaires supérieures ;

3° Dans les écoles normales d'instituteurs et d'institutrices.

Il s'agissait d'introduire dans l'enseignement, à tous ses degrés, les notions élémentaires permettant à des enfants de différents âges de prendre conscience de l'étendue et de la gravité du péril tuberculeux, de comprendre à la fois la nécessité, l'urgence, la possibilité de la lutte contre le fléau. Il fallait enfin leur apprendre, de telle sorte qu'ils ne fussent plus oubliés, les préceptes les plus simples et les plus efficaces de la prophylaxie. L'enseignement anti-alcoolique est depuis longtemps représenté dans les programmes de nos écoles. La sous-commission de l'éducation s'est partiellement inspirée de ce qu'on avait fait dans cette voie, tout en se rendant compte que l'assimilation des deux prophylaxies n'est guère soutenable. Un enfant se représente, en effet, le plus aisément du monde, ce que c'est qu'un ivrogne; tandis qu'en matière de tubercu-

lose, il faut tout lui apprendre. Je me suis efforcé de le faire, en graduant l'enseignement selon l'âge des élèves, et en évitant de charger d'une façon sensible, les programmes déjà si lourds de notions diverses. La sous-commission et son rapporteur ont partout envisagé la tuberculose au double point de vue scientifique et social. L'enseignement antituberculeux a trouvé place dans les cours et leçons d'histoire naturelle et d'hygiène, et, d'autre part, dans les leçons de morale et les cours d'éducation civique faits aujourd'hui dans toutes les écoles de l'État.

Nous nous sommes efforcés de ne pas tomber dans l'excès, de ne pas produire aux enfants une impression trop pénible en leur parlant avec trop d'insistance de maladie, de mort, de bacilles et de crachats. Il fallait pourtant les armer contre un danger si redoutable, leur dire des choses qu'ils fussent amenés à répéter dans leurs familles, ne pas les laisser dans l'ignorance de notions utiles au bien de la collectivité, et qui comptent parmi les plus précises de la science moderne.

Pour leur faire comprendre ce qu'est la tuberculose et comment elle se propage, il nous a paru indispensable d'ajouter aux leçons d'histoire naturelle quelques paragraphes extrêmement simples sur les microbes nuisibles et utiles, sur la vie et l'œuvre de Pasteur, sur l'importance de ses découvertes au point de vue de la prophylaxie des maladies de l'homme et des animaux domestiques.

Nous avons demandé que, dans les écoles de filles, on insistât tout particulièrement sur l'éducation ménagère. Il importe, en effet, que, si l'on parvient à multiplier les habitations hygiéniques à bon marché, le logis de l'ouvrier ne cesse pas bientôt d'être propre et salubre, du fait de l'ignorance, de la paresse ou de la négligence de la maîtresse de maison. Le rôle de la femme dans la bonne tenue de l'habitation et dans l'hygiène alimentaire du ménage est évidemment capital.

TROISIÈME PARTIE

VULGARISATION. HYGIÈNE SOCIALE. CRITIQUE

XI

Quelques conseils pour vivre vieux. (Un volume in-12 — 10e édition — traduction espagnole).

Comme beaucoup d'hygiénistes, j'ai voulu faire œuvre de vulgarisation utile, et, pour y parvenir plus sûrement, j'ai cru devoir prendre le ton de la causerie familière et d'autant plus persuasive.

Par la table des matières qu'on trouvera plus loin, on pourra juger de la diversité des sujets que j'y ai abordés, et par la préface, du ton général de l'ouvrage.

Précédée d'une dédicace à M. le professeur Debove, doyen honoraire de la Faculté de médecine, cette préface débute ainsi.

« Je n'écris point ici pour ces pessimistes farouches qui estiment la vie mauvaise irrémédiablement, et qui redisent à tout venant que le terme n'en saurait venir assez tôt. Ceux-là n'auraient que faire de lire cette série de petits entretiens familiers où j'entreprends de montrer qu'il n'est pas impossible, dans l'état actuel de nos connaissances médicales, de se prémunir, sans de trop rudes privations, contre quelques-unes des misères physiques les plus incommodes et les plus coutumières de hâter notre fin.

Que l'existence d'ici-bas soit souvent misérable, que la somme

des peines l'emporte de beaucoup sur le total des joies, j'en conviens volontiers, encore que je ne sache pas très bien à quoi comparer cette vie pour la juger bonne ou mauvaise.

Je conçois qu'un chrétien fervent, qui se sait être un exilé, et qui ne peut rien attendre que d'un monde meilleur, proclame la vie détestable au regard des félicités éternelles. Mais on peut s'étonner qu'un philosophe ou quiconque ne sait pas au juste ce qui nous attend au delà, puisse se dire pessimiste ou adopter la doctrine contraire. La vie est ce qui est, et réduit à ses propres moyens d'investigation, notre esprit ne conçoit rien d'autre, puisqu'elle comporte tout ce que nous pouvons connaître de connaissance humaine.

La nature qui nous entoure, est, semble-t-il, d'une implacable, d'une souveraine, d'une superbe indifférence. Ignorants de nos destinées, point renseignés par la science sur nos premières origines et sur nos fins dernières, incapables de comprendre la raison d'être du Cosmos, dénués même de toute connaissance positive sur la réalité objective de ce qui nous environne, et voués manifestement à ne jamais apercevoir le fond des choses, à ne communiquer qu'avec des apparences, à n'enregistrer dans notre appareil cérébral que des phénomènes (au sens grec de ce mot), il nous faut bien, en définitive, considérer le monde extérieur comme un vaste océan de vibrations sans âme, sans malignité, sans tendresse, et constater que ce qui nous advient, que les événements qui nous assaillent valent moins par eux-mêmes que par la manière dont nous les accueillons, que par l'angle selon lequel nous les recevons.

C'est une vérité qui s'impose à nos constatations de chaque jour. Nous tenons pour non avenu, pour heureux ou pour déplorable tel accident qui nous arrive, selon que notre appareil émotif — chez les gens nerveux si mobile — est au cran de l'indifférence, de la vitalité ardente ou de la dépression mélancolique. Tout homme au système nerveux abattu s'obs-

tine à penser à la mort et la redoute, et parfois s'en angoisse jusqu'à marcher au-devant d'elle pour en finir avec son obsession. Tout organisme où la vie surabonde est, par cela même, impropre à concevoir le non-être ; c'est cela qui fait le héros sur le champs de bataille. Et même dans la vie bourgeoise la plus plate, ne voyez-vous pas que les gens tout à fait bien portants oublient entièrement qu'un jour il leur faudra mourir.



Au surplus puisque presque tous se résignent à attendre le terme sans rien faire pour le hâter, tâchons de nous entendre pour vivre aussi intelligemment, aussi décemment que possible. D'ingénieux et obstinés savants ont su arracher à la maladie le secret de quelques-uns des procédés dont elle use le plus pour nous diminuer ou pour nous enlaidir. Profitons-en : c'est un beau jeu que d'essayer de dépister ses ruses. Oui certes, l'existence est fertile en heures cruelles : travaillons donc à l'améliorer, pour peu que ce nous soit possible. Je veux bien être pessimiste, si la constatation de ma misère me conduit à lutter contre elle et à la vouloir dominer.

Apprenons donc à moins sottement gaspiller notre énergie vitale, à ne pas amoindrir étourdiment notre pouvoir individuel de résistance à la maladie et à la mort. Puisque le champ de nos laideurs et de nos souffrances est vaste, appliquons-nous habilement et vaillamment à le rétrécir, chaque jour un peu plus. Depuis leur apparition sur cette terre, tous les hommes, par tous pays, y ont travaillé sans relâche ; mais on peut dire que jamais comme de nos jours, ils n'ont eu d'outils adaptés.

La découverte du microscope, en permettant de suivre au profond de nos plus délicats tissus l'évolution des lésions de la machine humaine, toutes les trouvailles accumulées de la pathologie expérimentale, la prodigieuse invention de Pasteur,

ont subitement centuplé notre pouvoir de démasquer et de surprendre l'adversaire. Nous ignorons, certes, beaucoup de choses ; une immensité de notions utiles nous échappe encore ; nous en savons pourtant assez pour organiser la défense ; les résultats acquis sont mieux qu'encourageants. Et puis, croyez-moi, cette lutte contre le mal physique, c'est au total, d'excellente morale.

Une très vieille habitude d'esprit, entretenue par notre éducation scolaire, nous porte à ne considérer comme vraiment moraux que les actes d'abnégation, d'oubli de soi, de sacrifice. La morale héroïque est, s'il m'en souvient bien, la seule que l'on m'ait enseignée sur les bancs du collège. Je n'ai pas eu de bien fréquentes occasions d'en faire usage ; vous non plus, n'est-ce pas ? Mais tout nous porte à croire qu'un égoïsme intelligent et délicat a la plus haute valeur morale. Savoir se doter d'un organisme résistant, d'un cerveau stable, s'épargner l'amoindrissement de la souffrance, ne consentir que le moins possible à la déchéance vitale, c'est travailler à se rendre meilleur à soi et à autrui, car l'égoïsme laid et la mesquinerie de l'âme sont ordinairement le fait des malades et des aigris. Il faut avoir souffert pour concevoir la pitié ; mais, pour faire le bien, il faut avoir déjà su vaincre sa souffrance. Quiconque a appris à se défendre contre les misères qui usent comprend que son voisin en veuille faire autant, lui tend plus volontiers la main pour l'aider à se relever, et conçoit l'altruisme avec beaucoup de netteté.

Si nous voulons nous mieux aimer les uns les autres, commençons par nous chérir nous-mêmes, c'est-à-dire par raréfier systématiquement, d'un vouloir soutenu, nos douleurs, nos laideurs et la méchanceté aigrie que bien souvent elles engendrent ; et personne n'y perdra rien.

* * *

Comme j'avais, naguère, exprimé des pensées de cet ordre dans un article du journal, un lecteur m'écrivit pour me poser, en termes vifs, l'objection que j'attendais.

« ... Hygiéniste insupportable comme tous vos pareils, je prévois que vous allez nous proposer encore quelques règles pour vivre avec un peu plus de gêne et d'ennui. Vous allez nous apprendre à nous priver de mille bonnes choses, des seules choses en vérité qui vaillent que la vie soit vécue. Et tout cela pour nous donner quelques pauvres années de plus, pour nous conduire tristement jusqu'à une vieillesse qui ne peut être que décrépitude, misérable couronnement d'une existence sevrée de tout ce qui nous l'aurait rendue douce. Je ne veux pas de vos fâcheux conseils pour vivre vieux.

J'entends ne les lire que pour les tourner en dérision. J'aime mieux quarante ans de vie ardente et libre, dépensée sans compter, que nonante ans de parcimonieuse hygiène et de plates précautions. Et je plains de bon cœur les braves gens, probablement nombreux, qui vont découper vos articles et relire vos bons avis, pour les mettre soigneusement et peureusement en pratique. »

Je goûte assez cette façon de poser le problème. Il m'arrive parfois de me railler moi-même de ce goût naturel pour la prédication qui m'incline à répandre les doctrines que je crois sages... Mais l'argumentation de mon correspondant est tout de même un peu simpliste, et je ne l'ai citée, comme vous pensez bien, que pour la réfuter.

Si la méconnaissance des lois de l'hygiène ne faisait qu'abréger la vie, l'inconvénient, je l'accorde, serait fort négligeable, pour un homme qui vit de ses rentes et qui n'a point d'enfants. Mais en vous comportant au seul gré de votre bon plaisir immédiat, redoutez moins de mourir jeune que de vous préparer un âge mûr plein de souffrances et de laides misères. Quand on est seul et libre, même d'ambitions, ce n'est rien que

de finir vite. Mais c'est bien quelque chose que d'arriver à cinquante ans arthritique, goutteux, asthmatique, ataxique, neurasthénique, artério-scléreux, avec un rein qui filtre mal ou un foie qui s'empierre. Dans ma pratique de tous les jours, je vois beaucoup d'hommes de cet âge venir demander du secours. Ils ont très brillamment vécu, sans parcimonieuse hygiène et sans plates précautions ; croyez qu'ils le regrettent à peu près tous amèrement, et que quinze ans de franc plaisir ne leur semblent pas compenser leurs misères présentes ni l'avenir qui les attend.

Et que dire de ceux qui, bien loin d'être libres, ont une carrière à mener, des ambitions à servir, une famille à faire vivre. Quand j'interroge sur ses antécédents héréditaires un patient qui vient pour la première fois me consulter, combien il m'est fréquent d'entendre la réponse que voici :

— Oh ! mon père ! il avait une santé superbe. Rien ne le fatiguait : gros mangeur, beau buveur, galant homme, il n'a jamais connu l'épuisement nerveux qui me tourmente. Comment un père aussi parfaitement robuste a-t-il pu engendrer un dégénéré tel que moi ? »... Mais c'est précisément parce qu'il a trop usé de la vie, que son fils est venu au monde avec des tares, doué d'un estomac atone, d'un cerveau faible, d'un ressort vital mal trempé. Vous pouvez « vivre comme un diable » — l'expression n'est pas de moi — si vous êtes bien résolu à n'avoir point de rejetons. Mais s'il vous arrive, un beau jour, de prendre femme, de quel droit infligeriez-vous des déchéances organiques ou des tares mentales, à des enfants qui n'ont pas demandé à naître, et qui payeront jusque dans leur lointaine descendance, la rançon de vos bons dîners et de vos fêtes imprudentes ?

*
* *

Par égoïsme intelligent : par altruisme aussi, et surtout pour

l'amour de ceux qui sortiront de nous, attachons-nous donc à mener ingénieusement une vie sage et mesurée.

Adoptons l'hygiène pour n'avoir pas à nous soumettre à la thérapeutique, et demandons au médecin de nous apprendre à nous passer de lui, le plus qu'il est possible.

Redoutons la maladie, mais évitons de verser dans l'excès et de vivre peureusement. Si ce petit ouvrage, qui doit apprendre la sécurité, induisait un seul de ses lecteurs aux craintes excessives, à la « nosophobie », je serais désolé d'avoir entrepris de l'écrire. Il est coupable de demeurer indifférent au mal physique ; il est fou d'en avoir la terreur incessante. Faisons ce qui se doit pour l'éviter, sans plus ; réglons une fois, comme il faut, notre existence habituelle ; après quoi, certains d'avoir fait notre devoir envers nous-mêmes, nous penserons à tout sauf à cela.

Chapitre premier. *Comment nous vieillissons.* — Les idées d'Elie Metchnikoff sur la vieillesse. — Mécanisme de l'usure des organes. — Rôle de l'auto-intoxication dans la genèse de la déchéance organique. — Rôle des macrophages. — Essais infructueux de vaccination. — Possibilité d'une lutte efficace contre le vieillissement prématuré de nos organes. — La doctrine de Jean Finot : la vieillesse prématurée par auto-suggestion. — Utilité de l'optimisme systématique.

Chapitre II. *Comment il faudrait se loger.* — Conditions qui devraient présider au choix d'un bon logis. — Choix du quartier. — Choix de l'étage. — La question du logement pour les familles ouvrières. — L'œuvre des habitations hygiéniques à bon marché. — Projets de la Commission permanente de préservation contre la tuberculose.

Chapitre III. *Comment il convient de dormir.* — Diversité des théories physiologiques du sommeil. — Entraînement à ne pas

trop dormir. — Inconvénients et avantages de la sieste. — Aération de la chambre à coucher. — Est-il sage de lire au lit ? — Les vêtements de nuit. — Choix d'une position pour dormir. — Les insomnies, inconvénients des drogues hypnotiques ; les traitements médicamenteux de l'insomnie.

Chapitre IV. *Le vêtement. — La peur du froid.* — La mode actuelle et l'hygiène. — Le corset droit. — Les tissus rudes sur la peau. — Ce qui fait que l'on est frileux. — On est frileux par mauvaise habitude. — On est frileux par auto-intoxication. — Mécanisme de la cryesthésie par vaso-constriction périphérique.

Chapitre V. *Le balayage des toxines.* — Le lavage intus et extra. — Le bain doit être quotidien. — Lavage des mains et des dents. — Les toxines alimentaires. — Moyens divers de les détruire. — Exercices physiques. — Laxatifs et entéroclyse. — Le lavage du sang : injections de sérum isotonique et cures hydro-minérales. — Élimination des toxines par la sudation.

Chapitre VI. *Microbes guérisseurs.* — Les idées d'Élie Metchnikoff sur le gros intestin et la longévité. — Le Maya bulgare. — L'acide lactique comme agent d'antisepsie intestinale. — Le lait aigri de Metchnikoff. — Les études du Dr Tissier. — Recherches expérimentales et cliniques. — Le bifidus et l'acidiparalactici. — Bouillon de culture et régime.

Chapitre VII. *Comment il faudrait se nourrir.* — Le régime coutumier. — Inconvénients des repas copieux, même pour ceux qui semblent être en parfaite santé. — Il est sage de faire quatre repas par jour. — Les aliments de digestion malaisée. — Les aliments de digestion facile. — Utilité de la mastication méthodique.

Chapitre VIII. *Sur l'emploi du sel de cuisine.* — Faut-il saler

beaucoup les aliments? — Utilité du sel alimentaire. — Inconvénients de l'hyperchloruration alimentaire ; travaux de Widal, Lemière et Javal. — Les injections salines par voie hypodermique : leurs avantages thérapeutiques.

Chapitre IX. *Le régime des pauvres.* — L'ouvrier de nos grandes villes dépense plus qu'il ne convient pour son budget alimentaire. — Les régimes économiques de M. le Dr Pagés. — Enquête poursuivie par le professeur Landouzy sur le régime alimentaire habituel des ouvriers et des ouvrières de Paris. — Les restaurants économiques. — L'éducation des ménagères.

Chapitre X. *Faut-il boire du vin ?* — Du danger des apéritifs. — Le vin donne-t-il de la force physique ? — Ce qu'en pensent les gens de sport. — Le vin a-t-il une heureuse influence sur l'activité de l'esprit ? — Les arthritiques, les herpétiques, les névropathes excitables se trouvent bien de s'en abstenir. — Ce que doit boire un homme bien portant.

Chapitre XI. *Est-il dangereux de fumer?* — Mécanisme de l'action du tabac sur les centres nerveux et sur l'appareil circulatoire. — Action mécanique. — Action toxique. — Action stimulante puis dépressive. — Le tabac et l'artério-sclérose : opinion du Dr Huchard ; opinion du Dr L. Rénon. — Observations personnelles. — Difficulté de renoncer à l'habitude de fumer.

Chapitre XII. *Contre l'obésité.* — Inconvénients de l'excessif embonpoint. — Inconvénients de la cure tardive. — Conditions de la cure rationelle d'amaigrissement. — Les régimes valent ce que vaut le médecin qui les applique. — Aliments à éviter. — Type de régime alimentaire pour une cure lente et progressive. — Moyens pratiques et inoffensifs d'accélérer la nutrition retardante. — Les iodures et la médication thyroïdienne.

Chapitre XIII. *L'art d'engraisser.* — Mécanisme de l'amaigrissement chez les nerveux et chez les dyspeptiques. — Amaigrissement par surmenage thérapeutique. — La cure rationnelle consiste : 1° dans la suppression de la cause présumée d'amaigrissement ; 2° dans la suralimentation méthodique ; 3° dans la suppression des déperditions excessives. — Type de régime alimentaire approprié. — Médicaments modérateurs des combustions organiques.

Chapitre XIV. *Comment on se préserve de la tuberculose.* — Comment se propage le mal tuberculeux. — La prophylaxie individuelle. — Précautions pour les adultes dans le milieu familial et dans les milieux collectifs. — Précautions pour les enfants. — Utilité du diagnostic précoce par la méthode de Grancher. — Maladies de l'enfance qui prédisposent à la phtisie.

Chapitre XV. *Les œuvres de préservation.* — La tuberculose, mal social, doit être combattue comme telle. — Les conditions requises d'une œuvre bien conçue. — Le sanatorium, admirable instrument de cure pour les malades riches, est moins aisément applicable aux malades pauvres. — Les différentes œuvres de préservation. — Le dispensaire type Calmette ou A. Robin. — L'œuvre de préservation de l'enfance du professeur Grancher.

Chapitre XVI. *Comment se préserver du mal vénérien.* — On en guérit : durée nécessaire et suffisante du traitement. — Conseils du professeur Fournier. — Les moyens de préservation. — Éloge de la chasteté. — Liaisons désastreuses. — Conseils aux jeunes gens.

Chapitre XVII. *Physique de l'Amour.* — Du point de vue de l'hygiène, faut-il considérer le geste de l'amour comme une cause d'usure prématurée et de vieillissement précoce ? L'avis

du professeur Debove. — L'amour et les neurasthéniques. — L'obsession paralysante. — La théorie de Brown-Séquard. — Amours séniles : Gœthe et Victor Hugo. — Conclusion.

Chapitre XVIII. *L'Amour en tant que maladie.* — De l'amour maladif envisagé comme une intoxication par l'image mentale. — Les professionnels de l'amour. — Du cabotinage passionnel. — Un cas-type d'amour morbide.

Chapitre XIX. *Comment il faudrait travailler.* — Chez un sujet en état de santé normale, le travail ne comporte point d'usure de l'organisme ; il entretient, au contraire, la vie. — La journée de huit heures. — Ce qui fatigue les travailleurs. — Le travail intellectuel ; la question du surmenage. — Hygiène physique intellectuelle et morale du travailleur.

Chapitre XX. *L'Hygiène alimentaire des hommes adonnés aux travaux de l'esprit.* — Difficultés du sujet. L'équivalent physico-chimique de la pensée. — Définition du travail de l'esprit ; mécanisme de la pensée. — Les variations de température du cerveau coïncidant avec l'acte psychique. — Les modifications de la nutrition sous l'influence de la pensée. — Faut-il beaucoup manger pour beaucoup travailler ? — Les publications de Tissot, de Riant, de Réveillé-Parise. — Observations personnelles. — Conclusions.

Chapitre XXI. *Comment on se préserve de la neurasthénie.* — Définition du mot neurasthénie. — Mécanisme de la genèse du mal neurasthénique. — Comment on peut défendre son système nerveux. — Hygiène physiologique. — Hygiène psychologique. — Hygiène affective. — Éducation et neurasthénie.

Chapitre XXII. *La préservation sociale.* — De la manière anglo-saxonne de pratiquer la bienfaisance, l'élimination des débiles et le renforcement des forts. — La manière française ;

la charité plus sentimentale que rationnelle ; la religion de la souffrance humaine. — Les œuvres mal conçues. — Exemples tirés de la lutte contre le mal tuberculeux. — L'appauvrissement national par le culte de la misère et le découragement des forts.

XII

La Préservation sociale.

(Série d'articles publiés dans un journal politique, en septembre-octobre 1906.)

Ces articles exposent quelques réflexions sur les méthodes actuellement usitées, en France, et dans quelques autres pays parmi les plus civilisés, pour lutter contre ces maladies qu'on nomme aujourd'hui sociales, parce qu'elles atteignent un si grand nombre d'individus, que la collectivité ne peut manquer de s'en préoccuper. Il est certain que la façon dont le peuple britannique conçoit le sentiment de la pitié et la pratique de la bienfaisance diffère radicalement de la nôtre, moins encore dans les apparences que dans le principe dont nos voisins d'outre-Manche s'inspirent.

Dans ses manifestations collectives, la charité britannique envisage les choses d'un coup d'œil que nulle sensiblerie n'égare. Les Anglais me sont apparus mieux aptes au culte de la santé puissante, de la vigueur physique, de la stabilité mentale qu'à l'attendrissement devant l'incapacité à bien vivre des débiles et des mal venus. Le grand principe directeur de l'éducation anglaise, c'est l'idée d'endurcissement. Peut-être même la pensée secrète d'éliminer les plus débiles n'est-elle pas tout à fait étrangère à l'institution de ces jeux si violents qui sont en honneur de l'autre côté du détroit et au pays transatlantique.

Dans une ville anglaise, alors que survient brusquement, au sein d'une famille pauvre ou mal logée, un cas de maladie

contagieuse, le médecin appelé auprès du patient prévient immédiatement la municipalité qui, dès lors, devient despotique. Par ses soins, le malade est saisi, emporté dans une voiture d'ambulance, interné dans un sanatorium municipal, qui est, à Londres, un hôpital flottant sur la Tamise. Personne ne peut le visiter, ni lui écrire. Si le malheureux meurt, jamais les siens ne l'ont revu. S'il guérit, il ne rentre au logis que lorsqu'il est bien démontré qu'il ne peut plus contaminer. A nous autres latins, cette inflexible loi paraîtrait d'une rigueur insupportable. Et pourtant, ce moyen cruel est encore le seul qui permette vraiment de tuer dans l'œuf une épidémie commençante, et les bons résultats obtenus par les hygiénistes du Royaume-Uni sont incontestables. Si on l'isole ainsi, ce n'est pas seulement parce qu'il est un contre tous, et parce qu'il importe de sauver tous les autres ; c'est aussi parce que, dans une société rationnellement organisée, celui qui a déjà le mal et dont la vie est compromise apparaît moins intéressant que l'homme sain, dont il faut, à tout prix, sauvegarder la puissance de vivre encore intacte.

Alors qu'il s'est agi de lutter contre les ravages constamment progressifs de la tuberculose, les Allemands ont inventé le sanatorium de cure, qui coûte terriblement cher, et qui ne donne, pour les indigents, que de très précaires résultats. Les Anglais, qui voyaient plus clair, firent la guerre au logis insalubre, abaissèrent les tarifs d'entrée des aliments de première nécessité, et s'attachèrent, suivant leur doctrine immuable, à préserver du mal ceux qu'il n'avait pas encore effleuré. Aussi virent-ils s'améliorer promptement leurs statistiques de décès par phtisie pulmonaire.

Une sentimentalité généreuse, plus impulsive que raisonnée, voilà ce qui conduit, en France, la plupart des instigateurs d'œuvres de bienfaisance. Aussi sont-elles disparates et ne procèdent-elles point d'une grande et claire idée directrice.

Depuis quelques années, nous paraissons vouloir évoluer vers une forme de société où, s'il faut en croire ses prophètes, tout doit tendre à l'amélioration du sort des humbles, et où, pour parler net, la grande préoccupation sera de mettre les deniers publics au service de quiconque ne sera pas de taille à soutenir le combat pour la vie. A force de nous attendrir pieusement sur l'indigent, sur l'impotent, sur le pauvre d'esprit, nous en viendrons à vénérer, presqu'à aimer la misère et la maladie et à vilipender les souverainetés que procurent la santé, la richesse et l'intelligence. Nous avons inventé le très beau mot « Religion de la souffrance humaine », et nous semblons, par instants, moins occupés d'armer les faibles pour qu'ils deviennent forts, que de désarmer les forts pour qu'ils soient semblables aux faibles. Je sais des œuvres, et elles sont nombreuses, qui dépensent des millions pour prolonger d'un an ou de dix ans des existences douloureuses, et qui ne font, en somme, que faire durer un malheur. Etant donnée la modicité des ressources dont dispose chacun de nous pour son budget de charité, il importe de mieux employer son argent, de diriger ses efforts sur un but plus inconstestablement utile.

Aussi ai-je toujours, dans ma carrière de publiciste, cherché à entraîner le grand public sur les œuvres de prévoyance et de préservation, plus économiques et sûrement plus efficaces que les œuvres d'assistance.

Notre manière, insuffisamment rationnelle, d'organiser l'assistance publique et l'hygiène sociale, me paraît grosse d'un sérieux danger pour l'avenir. A force d'éliminer les faibles et de multiplier les forts, les anglo-saxons, et tous ceux qui adopteront leur manière, finiront par constituer une race merveilleusement vivace et résistante à la contagion microbienne, une race d'élite, au point de vue physique tout au moins. Chacun des membres de cette collectivité sélectionnée, scientifiquement épurée de ses éléments maladifs et nuisibles, aura

le loisir de travailler librement, non seulement avec la satisfaction que procurent la santé et la sécurité, mais encore allégé du poids des misères d'autrui, qui seront rares et peu coûteuses à la collectivité.

Chez nous, tout au contraire, les invalides, les mal venus, les à demi vivants et les malades étant considérés comme plus touchants et plus dignes d'attention que les gens en santé, il en résulte que le nombre des citoyens français incapables de se suffire et subsistant à la charge de la communauté va toujours croissant. Et ils pèseront d'un poids lourd sur les épaules de leurs frères valides, premièrement par les sommes considérables qu'il leur faudra bien consacrer, ensuite parce que ceux qui seront atteints de maladies transmissibles ne cesseront de répandre autour d'eux leur mal et de communiquer, à ceux-là mêmes qui les feront vivre, leur misère.

Les Français bien portants — qui se feront de plus en plus rares si on ne se décide pas à les protéger énergiquement — auront à fournir un labeur véritablement formidable ; car il leur faudra, non seulement suffire à leurs propres besoins et aux besoins de leur famille, mais encore à la subsistance, au logement et au traitement de tous les invalides du pays, fatalement plus nombreux chaque jour, si la prophylaxie n'est pas organisée. Tiré en bas par cette chaîne pesante, l'homme sain, laborieux, ambitieux, ardent, et qui, libre d'attaches, aurait pu faire sa vie belle, se sentira les reins cassés, et, travaillant trop pour autrui, n'y mettra plus le même entrain. Ce sera le découragement des meilleurs et l'appauvrissement national par multiplication systématique des faibles et affaiblissement des forts.

Nous tous qui détenons un peu d'influence, si minime soit-elle, sur l'opinion publique, sachons donc nous défier des mots que nous prononçons trop souvent par coutume, par snobisme ou par désir de plaire. Ces mots, « amour des humbles », « culte

de la souffrance », « tendresse fraternelle pour les deshérités », ils expriment assurément les sentiments personnels les plus nobles, mais ils perdent leur sens alors qu'il s'agit d'organiser — dans un pays aux finances très obérées — la lutte contre le mal physique et la misère qui en découle. Soyons charitables et bons, secourons les malades, venons en aide aux malheureux, mais si nous voulons demeurer un peuple vivant et qui compte, n'oublions pas que la sauvegarde de l'homme sain doit nécessairement dominer notre conception de la bienfaisance publique. C'est une faute irréparable que d'appauvrir, que d'affaiblir, pour l'amour de l'égalité, les vaillants et les énergiques, car ce sont eux seuls qui produisent, pour eux et pour autrui. Ne diminuons pas les forts, mais travaillons à garder pour le bien de tous leur santé intrégrale et leur vigueur inentamée. Et les faibles eux-mêmes y gagneront, en fin de compte, car le contact des forts est salutaire en ce qu'il communique le désir de se surpasser et fournit, par l'exemple, un beau prétexte aux fières espérances.

XIII

La responsabilité des criminels et la peine de mort. (Série d'articles publiés dans diverses revues et journaux politiques.)

Au congrès des aliénistes et neurologistes, qui se tint à Genève et à Lausanne au mois d'août 1907, on disputa de la question de la responsabilité des criminels, envisagée du point de vue médico-légal. Rapporteur désigné, M. le professeur Gilbert Ballet soutint, avec un grand bonheur d'expressions, l'opinion suivante :

L'article 64 du Code pénal — en vertu duquel les experts sont commis pour examiner les délinquants et inculpés suspects de troubles mentaux — dit simplement qu'il n'y a ni crime ni délit lorsque le prévenu était en état de démence au moment de l'action qui lui est reprochée. Le mot de responsabilité ne figure heureusement pas dans l'article du Code concernant l'expertise. La question de responsabilité — qu'il s'agisse de responsabilité morale ou de responsabilité sociale — est affaire métaphysique ou juridique, mais ne concerne pas le médecin, lequel n'a qu'un rôle à jouer : éclairer le jury sur la réalité et la nature des troubles mentaux constatés par lui chez l'inculpé, et dire si ces troubles lui paraissent avoir eu quelque influence sur les déterminations et les actes dudit inculpé. En conséquence, M. Gilbert Ballet émit le vœu formel que désormais les médecins légistes, dans leurs rapports et leurs dépositions, restent dans les limites de leur compétence, renoncent à prononcer les mots dont ils sont fâcheusement coutumiers, de res-

ponsabilité totale, nulle ou atténuée. Il souhaite encore que les magistrats ne les interrogent que sur l'existence et la nature des troubles mentaux de l'inculpé et sur la question de savoir si ces troubles mentaux suffisent à expliquer l'acte paroxystique que la société leur reproche.

C'est à quelques nuances près, la doctrine que j'ai soutenue à propos de l'ouvrage du docteur Grasset : *Demi-fous, demi-responsables*.

Ces vœux furent votés à une assez grosse mojorité. Pourtant, le professeur Grasset défendit énergiquement son sentiment, que l'on peut résumer ainsi. Accorder au médecin légiste le droit de déterminer la part que la maladie vous paraît avoir prise dans la détermination de l'action commise par le délinquant, équivaut bien évidemment à fixer son degré de responsabilité. Vous supprimez le mot, mais non la chose. Il y a des degrés dans l'intensité des maladies mentales ; il y a des degrés dans l'irresponsabilité qui en découle. Le mot de responsabilité ne figure pas dans le Code : il faut l'y introduire, en le définissant avec ses sens divers : responsabilité morale (du seul domaine de la philosophie) ; responsabilité sociale (dont les magistrats sont les seuls juges) ; responsabilité médicale, dont seul peut décider le médecin légiste, puisque seul il peut dire si l'inculpé, absolument dément, à demi déséquilibré ou pleinement conscient de ses actes, est tout à fait irresponsable, à demi responsable ou pleinement responsable de l'acte qu'il a commis. Alors qu'un chien est enragé, on le tue, dites-vous ! Quand un homme est malade, on le soigne. Nous qui voyons la maladie constamment altérer la personnalité humaine, nous ne pouvons souscrire à cette doctrine, par trop féroce, en vérité, grâce à quoi M. Gilbert Ballet entend ne tenir compte que de la « nuisance » ou de la « redoutabilité » — oh ! le fâcheux néologisme — du criminel. C'est ainsi qu'en substance parla M. Grasset.

On peut, je pense, disais-je à ce propos, reprocher à ce débat, d'être resté un peu trop théorique et abstrait. J'aurais voulu quelques exemples, permettant de toucher du doigt les difficultés pratiques du métier malaisé de médecin légiste.

Tâchons d'être concrets. Envisageons trois cas, deux extrêmes et l'un moyen.

Premier cas. — Un apache quelconque, grâce à des ruses fort habilement calculées, exécutées avec le plus cynique sang-froid, tue une vieille femme pour la voler. Il ne présente, alors qu'on l'examine, aucun symptôme appréciable de maladie mentale actuellement définie. Il est, à la masse des hommes, absolument antipathique. Le philosophe peut penser que, sans doute, il eût pu mieux faire avec une autre hérédité, une éducation première plus soignée et dans d'autres milieux que ceux qu'il a, bon gré, mal gré, fréquentés pour sa perdition. Peut-être même, cet homme est-il atteint de quelque maladie morale qui sera décrite demain, et, comme telle, admise. Pour le moment, dans l'état actuel de nos connaissances, il apparaît tout à fait odieux, et personne ou presque personne, ici-bas, ne se lèvera pour protester contre la plus rude condamnation.

Autre cas. — Un épileptique, en proie à une crise comitiale ambulatoire, tue un homme, incendie une ferme, puis se réveille de sa terrible « absence », ne sachant absolument pas ce qui s'est passé, avec, dans sa mémoire, un grand trou noir. Tout le temps de la crise, il fut aussi parfaitement inconscient que cela se peut concevoir. Cet homme, assurément, est moins antipathique que l'apache de tout à l'heure, et nul, pas même les parents de la victime, ne s'étonnera grandement, si, au lieu de trancher la tête à cet épileptique, on l'enferme dans un asile spécial.

Troisième cas. — Un assassin, au cours de l'instruction, se

révèle atteint de névrose hystérique. C'est un malade ; non point aussi terriblement atteint qu'un épileptique, mais cependant un déséquilibré, de qui — pour employer l'expression même de M. Grasset — les neurones d'association fonctionnent mal. Entendez par là qu'il est pathologiquement sujet aux idées fixes, et moins apte sans doute que vous ou moi à faire entrer en lutte, avec une idée tentatrice, les notions de sagesse, de prudence que lui inculquèrent ses éducateurs, s'il en eut. Cet homme est bel et bien atteint d'une maladie très connue de la mémoire et de la personnalité, et l'on peut croire, en vérité, qu'à l'heure du paroxysme, il oublia toute sagesse compensatrice et fut hypnotisé par la tentation mauvaise. S'il avait eu un meilleur cerveau, si le jeu des neurones présidant, dans l'écorce grise, à l'association des images et des idées, avait été, chez lui, normal, son cerveau eût pu mettre en parallèle, avec la pensée de mal faire, tous les puissants motifs que nous avons pour demeurer d'honnêtes gens, et il n'eût pas commis le crime. Cet homme-là, M. Grasset le nomme un demi-fou, le tient pour demi-responsable et réclame pour lui un demi-châtiment, à savoir l'internement dans une prison-asile, où il serait détenu et soigné en même temps.

Telle est, je crois, éclairée par des exemples concrets, la pensée du professeur Grasset, de Montpellier. Elle fait assez bien l'affaire des magistrats, qui n'ont encore, pour la plupart, qu'une assez sommaire culture psychologique, et qui se satisfont tant bien que mal de ces moyens termes, parce qu'ils leur paraissent assez humains et ne dérangent pas leur conviction touchant le libre arbitre. Ils croient au libre arbitre, comme l'immense majorité des hommes. M. Grasset y croit aussi, et ce qu'il veut nous enseigner, c'est qu'il y a des maladies du libre arbitre. C'est là, précisément, que sa doctrine me paraît faiblir.

Tout ce que nous savons nous porte à croire qu'il n'y a pas

de libre arbitre, que toutes les actions de tous les hommes sont déterminées, que nous ne sommes pas les pères de nos gestes bons ou mauvais, mais bien plutôt le lieu où ils se passent; que, comme d'ailleurs tout le reste du genre humain, les criminels sont tous également irresponsables de la façon la plus totale, que les appréciations du mérite ou du démérite ne sont que vieilles habitudes de l'esprit, et que, en tout cas, cela n'a rien à voir avec l'exercice de la justice, lequel consiste uniquement, non pas à punir, mais à mettre hors d'état de nuire des gens évidemment nuisibles, et aussi à tâcher de terroriser, si possible, par l'idée du supplice, les criminels de l'avenir.

Que ce soit par hérédité, mauvaise éducation première, fréquentations fâcheuses, maladies aujourd'hui classées ou que l'on décrira demain, ou toutes autres circonstances survenues dans sa vie, l'homme qui aboutit au crime y fut déterminé. Nous ne saurions donc établir de hiérarchies, de responsabilités. Ainsi qu'il est dit dans l'*Histoire comique*, je comprends bien que l'on s'étonne de voir « des médecins couper la responsabilité par tranches, comme la galette du Gymnase ».

Faut-il donc supprimer l'expertise médico-légale, puisqu'elle n'apporte pas aux magistrats des documents dûment capables de modifier leurs moyens de prévenir la société contre les bêtes fauves qui en troublent la nécessaire quiétude? Non, certes. Les observations prises sur des criminels par des médecins légistes sont utiles à la science et permettront d'écrire un jour un fort intéressant chapitre de la biologie pathologique. Il faut multiplier les expertises, source féconde de documents très instructifs pour le philosophe et le biologiste. Mais la justice n'a pas à s'en préoccuper énormément, puisqu'il est entendu que son rôle n'est pas de punir, mais d'éliminer les gens notoirement insociables. Évidemment, il nous répugnerait aujourd'hui de condamner à l'écartèlement Damiens, fou

notoire, qui voulut poignarder Louis XV. Mais, en supprimant la torture, nous avons fait l'essentiel ; et tout en moi ne se révolte pas à la pensée que l'on pourrait éliminer, par un procédé très rapide et point trop hideux, si possible, un aliéné très dangereux et parfaitement incurable.

Cependant, il peut arriver que l'expertise médico-légale permette d'éviter dans des cas moins tragiques, d'inutiles condamnations. J'en veux citer un assez bon exemple. Le professeur Gilbert Ballet a connu comme moi un certain Albert D..., atteint d'hystérie ambulatoire, maladie qui, par dix fois, le promena sans trêve ni merci, sur toutes les routes d'Europe. Étant au régiment, il déserta, mû par une de ces impulsions irrésistibles dont il est encore aujourd'hui coutumier. Sa maladie n'ayant pas été encore décrite, nul ne put croire à un état pathologique, et il fut envoyé aux compagnies de discipline. Il s'y montra d'ailleurs si soumis et si doux et ses antécédents étaient si bons qu'il n'y demeura pas longtemps.

Évidemment, entre cet Albert D... et cet autre déserteur, mauvais drôle hervéiste, il y a une différence. L'un est infiniment moins antipathique que l'autre, encore que tous deux soient également déterminés et irresponsables. C'est à cela que peut servir la médecine légale : savoir discerner, plusieurs mois avant que ne s'en puissent aviser ses gardiens, que tel délinquant est un sympathique et que son cas ne vaut pas qu'on s'irrite. C'est assez peu de chose, en somme. C'est quelque chose cependant. S'il ne croyait au libre arbitre et au au droit de punir, le professeur Grasset réduirait à cette part modeste le rôle du médecin légiste qui lui apparaît capital, et qui, je pense, doit demeurer dans les limites que veut lui assigner M. Gilbert Ballet.

Ces considérations furent reproduites et commentées dans un ouvrage consacré par M. le professeur Grasset à l'exposition détaillée de ses idées sur la responsabilité des criminels.

Plus récemment, le Dr Bélières, médecin de la Chambre des députés et de la grande chancellerie de la Légion d'honneur, ayant écrit une très remarquable étude anthropologique, à propos du maintien de la peine de mort, j'ai publié sur son ouvrage une étude critique dont on trouvera le résumé ci-après. Le travail du Dr Bélières est basé sur l'examen anatomique du cerveau des criminels suppliciés.

M. Bélières se propose de démontrer scientifiquement qu'à côté du fameux argument de l'erreur sur la culpabilité personnelle de l'accusé, il convient d'inscrire un autre argument non moins fort, celui de l'erreur sur sa responsabilité. Les anatomistes les plus compétents, les savants les plus détachés de toute idée préconçue ont examiné le cerveau des criminels suppliciés depuis trente ans ; il y en a exactement vingt dans nos musées. Le professeur Broca a affirmé de la façon la plus catégorique, la plus précise, que l'assassin Lemaire était, au moment où il commit son crime, atteint d'une maladie qui détruit la raison ; les professeurs Sappey et Chudzinski ont constaté, à l'autopsie de Ménesclou, un ramollissement de tout le cerveau et les lésions de la méningite chronique caractérisée ; le Dr Laborde, assisté des Drs Manouvrier, Papillaud et Gellé, a déclaré que l'assassin Vacher « avait commis ses abominables crimes sous l'influence d'une mentalité foncièrement morbide et fondamentalement délirante » ; M. Manouvrier fournit une observation remarquable, celle d'un cerveau anormal du fait d'une tumeur siégeant sur la tige pituitaire, et ayant déterminé l'état morbide désigné sous le nom d'acromégalie.

Quatre autres criminels avaient des cerveaux mal formés, avec des circonvolutions plus semblables à celles du singe qu'aux circonvolutions des gens civilisés. Douze cerveaux sur vingt ne présentèrent point d'anomalies proprement dites, ou plutôt ne fournirent que des anomalies sans importance. Encore n'a-t-on pas toujours pu pratiquer l'examen microscopique, qui,

peut-être, aurait révélé des lésions macroscopiquement invisibles. Toutes ces observations anatomiques, relevées par le Dr Bélières, sont fort bien prises et ont une incontestable valeur documentaire. J'ai plaisir à le reconnaître. Et cependant, je ne partage pas exactement l'opinion finale qui, pour lui, en découle, et je ne puis souscrire aux conclusions qu'il en tire.

Pour M. Belières, en effet, comme pour bon nombre de physiologistes et de médecins, la présence de ces lésions anatomiques signifie irresponsabilité ; et je ne crois point trahir la pensée de mon confrère en la formulant comme suit : Sur ces vingt assassins de qui les cerveaux furent examinés, sept ou huit devaient être tenus pour irresponsables de leurs actes de férocité, tandis que les douze autres étaient bel et bien responsables et méritaient d'être *punis*.

Je pense, pour mon compte, qu'au sens philosophique, métaphysique, qui est le seul sens de ce mot, ils étaient tous les vingt également irresponsables, et qu'aucun d'eux ne méritait d'être *puni*. Cela tient à ce que je ne crois pas au libre arbitre, et que je pense qu'on peut être irresponsable non pas seulement du fait d'une lésion anatomique grossière des centres nerveux, mais aussi, et plus fréquemment, du fait d'une hérédité fâcheuse, d'une éducation lamentable, de fréquentations scélérates, que l'on n'a pas expressément voulues. Un gamin, né d'un père alcoolique et d'une mère prostituée, élevé dans un taudis sordide parmi les coups et les querelles, que l'on n'envoie pas à l'école, qui passe sa seconde enfance et sa première jeunesse à rôder sur les boulevards extérieurs avec les pires compagnons, qui jamais n'entend une parole moralisatrice et ne voit point d'exemples secourables, que tout — l'admiration des camarades et l'amour que donnent les filles comme une récompense — conduit à faire ce que dans ce monde sinistre on appelle « un beau coup », finira presque fatalement par devenir un criminel. Il n'a pu choisir ses parents,

ni son milieu, ni leurs exemples ; il obéit à peu près inconsciemment aux lois de l'imitation. Le tenez-vous pour responsable d'une mentalité que lui ont composée les ascendants et les amis que le mauvais sort lui donna? Allez-vous le punir de n'être pas né et de n'avoir pas été élevé parmi des gens pleins de vertu! En justice idéale, vous ne le pouvez guère, et ces excuses que je lui trouve valent bien à peu près celles d'une malformation congénitale ou acquise des circonvolutions de son écorce cérébrale.

Et cependant, j'incline à souhaiter les exécutions capitales, parce que je les crois exemplaires, plus exemplaires même que l'internement cellulaire dont les bandits ne se font pas, je pense, une représentation mentale assez frappante pour utilement les aider à refréner, au bon moment leurs paroxysmes. Oui, à moins qu'il n'y ait lieu de redouter l'erreur judiciaire, j'ai le sentiment personnel que l'on peut mettre à mort tous les grands criminels, tous ceux qui ont commis des actions intolérables et que rien ne peut amender. Responsables ou pas, atteints ou non de lésions anatomiques, ces êtres affreux peuvent périr sans que j'en sois profondément troublé.

La coutume des exécutions capitales a contre elle deux grandes tares. La première, c'est leur laideur vraiment abominable ; le fonctionnement du couperet en public est une chose hideuse assurément. Gabriel Tarde, qui fut un penseur éminent et un bel écrivain, disait de la peine de mort : « Rendons-la moins atroce, et multiplions-la ». Peut-être n'avait-il pas tort. La seconde tare, à mon sens, est dans son appellation même. Nous disons : « le châtiment suprême, la peine de mort, la peine capitale ». Et ces mots ne sont point en conformité avec les doctrines philosophiques actuellement répandues. On ne châtie pas, on ne punit pas des malheureux que des lésions cérébrales ou une éducation lamentable ont conduit à devenir des bêtes fauves. On les ampute, on les retranche,

d'un geste brusque, pour que ce soit vite fini, d'une société où ils ne peuvent demeurer, et qu'ils gangrènent par leur mauvais exemple. L'idée de punition qui supposerait l'entière liberté du choix entre la bonne et la mauvaise voie ne me paraît pas admissible. L'idée d'élimination, d'amputation d'un membre trop malade est au contraire rationnelle, ne répugne pas à l'esprit. C'est pure affaire de sentiment que de n'en pas vouloir, et si, comme le souhaitait Gabriel Tarde, on trouvait un moyen moins répugnant d'ôter la vie, l'objection de sentiment perdrait sans doute de sa force.

Je voudrais soumettre encore à mon confrère, le Dr Bélières, une question qui n'est pas dénuée d'importance.

Je sais, tout comme lui, que nos asiles enferment bon nombre de criminels ou d'impulsifs capables de répandre le sang. Je sais — l'excellente thèse du Dr Pactet en fait foi — que bon nombre de condamnés ont le cerveau malade, et qu'il a fallu en transférer plus d'un de la prison à l'asile des fous. Je sais enfin que des musées d'anatomie ou d'anthropologie montrent de belles préparations ou d'excellents moulages prouvant à l'évidence que certains criminels furent malades du cerveau. Mais connaît-il un bon moyen de reconnaître, de leur vivant, les cerveaux sains des encéphales anatomiquement lésés? Sur les vingt suppliciés, dont il a si bien étudié les pièces anatomiques, un psychiâtre très instruit, le meilleur des neurologistes aurait-il pu, dans la prison, dire avec certitude : les douze que voici ont un cerveau normal ; les huit autres sont des malades? Je ne le pense pas. Dans l'état actuel de nos connaissances, nous ne savons pas faire, de pied ferme, un tel diagnostic. Et la preuve, c'est que l'éminent professeur Lacasagne, expert devant la Cour d'assises, tenait Vacher pour responsable; alors que, *post mortem*, MM. J.-V. Laborde, Manouvrier, Papillault et Gellé, savants de premier ordre, déclarèrent qu'il avait été fou. Comment utiliser, pour éclairer

des juges, cette catégorie de preuves qu'on ne peut reconnaître que sur la table d'autopsie ? Et, d'autre part, nous savons tous qu'un homme peut, de son vivant, avoir donné des signes de profonde folie, alors que, *post mortem*, on ne constate point de lésions appréciables de son cerveau. Disons encore que là où, maintenant, nos moyens d'investigation ne trouvent rien, la science de demain, plus habile et mieux avisée, trouvera bien probablement des manières de lésions que nous ne pouvons soupçonner.

La philosophie nous apprend que tous nos actes sont déterminés, et que la doctrine de libre arbitre est malaisément défendable. L'observation vulgaire ou celle des hommes de science nous démontrent que ce sont des circonstances non voulues ou des lésions pathologiques qui poussent l'homme aux paroxysmes furieux. Dès lors, nous n'avons plus le droit de châtier, mais seulement celui de débarrasser notre monde d'êtres trop inhumains, qui n'y peuvent pas vivre en l'état de société. Ce faisant, nous ne rendons pas à proprement parler la justice ; c'est plutôt de la chirurgie libératrice : nous amputons le membre gangrené, reconnu incurable. Et pour régler cette action éliminatrice, conforme à tout ce qui se voit dans la nature, nous n'avons guère qu'une mesure, et ce n'est pas la science qui peut nous la fournir. Nous ne pouvons nous guider que sur le sentiment d'antipathie que les criminels nous inspirent, et sur la crainte de voir d'autres humains faire comme eux.

Tout cela n'empêche point la brochure du Dr Bélières de constituer un document scientifique de premier ordre, fort instructif pour les hommes de l'art, curieux pour le philosophe, mais qu'un législateur par trop sentimental risquerait, j'en ai peur, de mal interpréter.

XIV

Conférences.

Dans les Universités populaires :

Sur la préservation contre la tuberculose ;
Sur le libre arbitre et l'éducation de soi-même ;
Sur les fonctions du cerveau humain.

A l'École des mères :

Sur le système nerveux de l'enfant et l'éducation dans la famille ;
Sur l'entérite et les cures microbiennes ;
Sur l'œuvre du professeur Grancher.

A l'École des hautes études sociales :

Sur le libre arbitre chez l'enfant et les punitions ;
Sur les névroses des écoliers ;
Sur la classe d'une heure et la multiplicité des professeurs ;
Sur le médecin au théâtre contemporain ;
Sur la chronique scientifique dans un grand journal quotidien moderne (École du journalisme).

Et d'autres conférences encore, faites au nom de la Société de préservation contre la tuberculose par l'éducation populaire.

XV

J'ai publié en outre, au jour le jour, au gré de l'actualité, un grand nombre d'acticles de vulgarisation et de critique. Comme journaliste, parlant habituellement au grand public — qui est assez mal préparé à voir juste en matière scientifique — je me suis senti responsable des opinions que je contribuais, pour ma part, à former, et je me suis constamment efforcé de remplir consciencieusement ma tâche.

Pour le métier de publiciste médical, trois ou quatre conditions me semblent particulièrement requises. Nous devons d'abord, simplifier et clarifier, sans trop les déformer, les notions nouvelles que nous avons à vulgariser, en extraire l'essentiel, en dégager la pensée dominante, et dessiner un schéma juste, tel que l'auteur ne puisse pas nous accuser de l'avoir trahi. Il nous faut encore savoir faire choix entre les trouvailles bien venues, résultant de recherches sagaces, conduites avec probité, et ces prétendues découvertes thérapeutiques mal étayées, et qui promettent plus qu'elles ne peuvent tenir ; car le chroniqueur spécial doit avoir le constant souci de ne pas fausser les idées, ne jamais se laisser tenter par « l'article à sensation » pour ne point égarer le jugement de lecteurs aisément crédules à qui prédit la guérison des maux qu'ils ont ou qu'ils redoutent. Nous avons encore le devoir de nous montrer impartiaux, équitables, même et surtout à ceux qui ne sont pas de nos amis, et de faire preuve de quelque indépendance, de ne pas constamment nous incliner devant l'argument d'autorité, qui n'est pas toujours le meilleur. Servir d'intermédiaire clairvoyant, obligeant, équitable, intelligible, entre les bons chercheurs et la masse destinée à profiter de leurs inventions, n'est pas toujours chose facile. Je ne me targue point d'y avoir réussi comme je l'aurais souhaité.

TABLE DES MATIÈRES
DU SUPPLÉMENT

PREMIÈRE PARTIE
NEUROLOGIE

DEUXIÈME PARTIE
PSYCHOLOGIE DE L'ENFANT. — HYGIÈNE SCOLAIRE

TROISIÈME PARTIE
VULGARISATION — HYGIÈNE SOCIALE — CRITIQUE
